# الأســـــرة
## والجيل الرقمي

كتاب في دقائق

سلسلة: الأسرة المعاصرة

# الأسرة والجيل الرقمي

مجموعة من الكتَّاب

| | |
|---|---|
| أزمة اللاتواصل | جيل التطبيقات الإلكترونية |
| إدمان الالتهاء | كل هنيئاً وتحرك كثيراً ونم عميقاً |
| صناعة المبتكرين | قواعد الإتيكيت الحديثة |
| التعلم باللعب | قمة المتعة وقلة الراحة |
| التنشئة الاقتصادية للأبناء | مصيدة الاستحقاق |
| التواصل الهادئ | نشأة الجيل الرقمي |



**الأسـرة والجيل الرقمي**

**The Family and the Digital Generation**

*Group of Authors*



موافقة «المجلس الوطني للإعلام» بدولة الإمارات العربية المتحدة
رقم: (92440) تاريخ (5/ 1/ 2016)

**الطبعة الأولى: كانون الثاني/ يناير2016م ـ 1438هـ**

ISBN: 978 - 9948 - 13 - 589 - 0






للطباعـة والنشـر والتـوزيـع
Printing - Publishing & Distribution
ص. ب: 71474 شـــارع الشـــيخ زايـد
دبـي ـ دولة الإمارات العربية المتحدة
البريـد الإلكتروني: info@qindeel.ae
الموقـع الإلكتروني: www.qindeel.ae

# المحتويات

**جيل التطبيقات الإلكترونية**

**مصيدة الاستحقاق**

**نشأة الجيل الرقمي . . كيف يغير جيل الإنترنت عالمنا**

# مقـدمـة

لا شكَّ أنَّ ظروفَ حياتنا المعاصرة، وما رافقها من تحوُّلات تقنية واقتصادية كبرى قد فرضت تحوُّلاتٍ موازيةً على المستويين الفردي والأسري، وعصفت بالأنماط التقليدية التي سارت عليها البشرية لمئات بل آلاف السنين، لتزاحمها أشكال العمل وعلاقات الإنتاج الحديثة، حاملةً معها أساليبها الحياتية وقيمها وثقافتها، التي تتطلب من الفرد والأسرة على حدٍّ سواء إمكاناتٍ مختلفة تمكّن من الانخراط بكفاءة وبصورة بنَّاءة في المجتمعات المعاصرة. ومن هنا جاء اهتمام مؤسَّسة محمد بن راشد آل مكتوم في إصدار سلسلة جديدة تحت مسمى «سلسلة الأسرة المعاصرة» ضمن مجموعة «كتاب في دقائق» لتغطّيَ نهمَ القارئ والمهتم في قضايا التطوير الأسري، وسبل التواؤم مع متطلبات عصرنا الحالي، وتحدِّيات المستقبل، أمام جيلٍ بات بلا شكٍّ يعيش زماناً غير زماننا، ويشهد تطوُّراتٍ متلاحقةً يصعب على المرء اللحاق بها بسهولة من دون اطِّلاعٍ وقراءةٍ وتمعُّنٍ شديدٍ بمتطلباتها.

ويأتي هذا الكتاب الأول من هذه السلسلة للقدر الوافر من الاهتمام الذي حظي به موضوع تنشئة الجيل وتربية أبناء الأسرة منذ القدم، ولعلَّ هذا الاهتمامَ تعاظمَ مع حلولِ عصرِ النهضةِ وما تلاها، حتى أصبحت التربيةُ علماً قائماً زاخراً بالمناهجِ والنظريَّاتِ، إلا أنَّ حياتَنا المعاصرةَ ومعطياتِها واستحقاقاتِها أضافت المزيدَ من التشابكِ لهذا الموضوعِ الكبيرِ والشائكِ، أهمُّها المهامُّ المستجدَّةُ في مسألةِ تنشئةِ الأبناءِ ضمنَ أَسرةِ اليومِ.. أسرةِ الألفيةِ الثالثةِ.. أسرةِ الأبويْن المنشغليْن العامليْن، كما هي أَسرةُ الفردِ الرقميِّ.. مُدْمِنِ الإنترنت والتواصل عَبْرَ العالَمِ الافتراضيِّ.

لذا لم تَعُدْ أدواتُ وسبلُ التنشئةِ التقليديَّةِ وأدبياتها كافيةً لضمانِ جيلٍ مسؤولٍ يواصلُ البناءَ ويصونُ المجتمعَ، وأصبحت الحاجةُ ملحّةً لرؤىً وتبصراتٍ تربويَّةٍ تطوّعُ التحدِّياتِ المعاصرةَ، وفي مقدّمتِها الطفراتُ التقنيةُ المتسارعةُ؛ لتكونَ في صالحِ الأسرةِ لا عليها، وتنتج أساليبَ تربويةً قادرةً على تحييدِ الآثارِ السلبيَّةِ لتلك التحدِّيات ما أمكن، مقابل استثمارِ ما تتيحُهُ من إمكاناتٍ إيجابيَّةٍ، والبناءِ عليها.

وإن كانت الطبيعةُ المستجدَّةُ للتحدِّياتِ التربويَّةِ المعاصرةِ، وتعقيداتِها المتلاحقةِ يوماً بعد آخر قد تسبَّبت بقصورٍ في الكتبِ المعنيَّةِ بهذه المسألةِ على الصعيدِ العالميِّ، فإنَّ هذا القصورَ يتضاعفُ في مكتباتِنا العربيَّةِ. ومن هذا المنطلقِ ارتأت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم، بالتعاون مع «قنديل للطباعة والنشر والتوزيع"، أنْ تسهمَ في الجهدِ الواجبِ لتلافي هذا القصورِ، عَبْرَ تقديمِها هذا الكتابَ الذي يحملُ عنوان «الأسرة والجيل الرقمي"، والذي يشكِّلُ الإصدارَ الأول من سلسلةِ «الأسرة المعاصرة"، الراميةِ إلى الارتقاءِ بواقعِ الأسرةِ العربيَّةِ وتعظيمِ دورِها.

وضمن هذا المسعى يأتي هذا الكتاب؛ ليكون مُعَبِّراً عمَّا بين دفتيه من المحاور والموضوعات، وهي تعدّ 12 محوراً تناولتها نخبة من الأقلام الخبيرة المتخصصة، والمشهود لها عالمياً في الشأن الأسري، التي تصدت لتلك المشكلات حتى أدق تفاصيلها اليومية بأساليبَ ممتعةٍ ورشيقةٍ تربط الفكرة النظرية بالتجربة اليومية المبتكرة؛ حتى يسهل على القرَّاء الكرام تلقيها ومتابعتها.

**جمال بن حويرب**
**العضو المنتدب**
**مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم**



# أزمة اللاتواصل

## ووقاية أطفالنا وعلاقاتنا الأسرية
## في العصر الرقمي


تأليف:

**كاثرين ستينر أدير**

**تـــيريـــزا بـــاركـــر**






## الثورة في «صالون» الأســـرة

شهدت العقود القليلة الماضية توجهاً ملحوظاً نحو عالم الشاشات والإلكترونيات لتجوب الثورة التكنولوجية أنحاء العالم وتخترق الصفوف والروابط الأسرية ـ ما بين أبناء يراسلون ويغردون وآباء يبحثون ويتصفحون. وقد أطاحت تلك الثورة المعلوماتية الاجتماعية بالحواجز والدروع الأسرية الواقية التي لطالما تسلح بها الآباء ليحصنوا الصغار ضد آفات عالم البالغين والكبار. ومن ثم سرعان ما تسللت إلى الآباء مخاوف تفتت الصلات العائلية وتمزق العلاقات الأسرية؛ في الوقت الذي عانى فيه الأبناء من وحدة وعزلة مضنية. إذا كان لا مفر من التعايش مع هذا الغزو المخيف، فكيف سيؤثر ذلك في أبنائك؟ أثبت التقرير الذي أصدرته مؤسسة «كيزر التربوية» لعام 2010 أنّ الأطفال ما بين عمر الثامنة والثامنة

عشرة يتسمّرون أمام الشاشات الإلكترونية ما لا يقل عن سبع ساعات ونصف يومياً على مدار الأسبوع. خلال هذا الوقت تتعدد مهامهم ما بين كتابة الرسائل، وتحميل مقاطع الفيديو عبر اليوتيوب، وتحديث حالتهم المزاجية على صفحات الفيسبوك، وغيرها من النشاطات، مما يصيبهم بالإنهاك والخدر العصبي والإحباط النفسي والخمول العاطفي.

ونظراً إلى ما تحمله النظم التكنولوجية بين طياتها من سبل الترفيه والتواصل والإمتاع، وما تقدمه من خدمات ومعلومات، فقد استسلمنا دون مقاومة لسطوتها لتتحكم في زمام أمورنا كالدمى. فطنين أو رنين واحد من شأنه أن يستدرجنا إلى عالمه وشخصياته الافتراضية، ليعزلنا عن أحبتنا وعلاقاتنا الواقعية. وسواء كان استخدامنا ذلك بهدف إنجاز المهام الوظيفية أو التسوّق أو حتى إقامة العلاقات الاجتماعية؛ فالنتيجة واحدة: تتزايد الفجوة الإنسانية بين الأحباب في سبيل الحياة الإلكترونية ـ الزائفة بحثاً عن السراب. ولكنّ الأوان لم يفت بعد، فبنظرة متعمقة وعقول متفتحة وإرادة جامحة، نستطيع أن نستثمر المعطيات المتاحة ونستغل الفرص السانحة لحماية أسرنا وتأهيل أبنائنا لينعموا بحياة إنسانية طبيعية في مواجهة الطفرة الإلكترونية والفجوة الاجتماعية. لقد حان الوقت ليستعيد «صالون» الأسرة ـ أو غرفة المعيشة ـ قيمته الرمزية والفعلية في لم شمل الأسـرة، ليس عبر الـ iPad وفي خضم الهواتف الذكية، وإنما تحت مظلة التفاعلات الإنسانية وأواصر الروابط العائلية القوية.

## التواصل المقطوع

رغم ما تقدمه شبكة الإنترنت والمواقع الاجتماعية من وسائل تواصل ـ ظاهرية ـ فإنها قد أجهزت على مفهوم الأسرة وحطمت العلاقات الإنسانية

لترتخي الحبال وتترنح أوتاد وأساسات البيوت التي لطالما وحدت القلوب والعقول. ومن المفارقات المؤلمة أن تنهار وتتفكك الروابط الأسرية في ظل أكثر العصور انفتاحًا، واتصالاً وشفافية. ونتناول فيما يلي بعض سلبيات الغزو التكنولوجي على أكثر من صعيد:

### 1 ـ الضياع المبكر وفقدان البراءة

يستقبل الأطفال الحياة ببراءة وشفافية متناهية بمنأى عن عالم البالغين المتخم بالألم والمعاناة والقسوة. في هذه المرحلة يكمن دور الآباء في توفير الحماية اللازمة من هذا الواقع المفجع إلى أن تترسخ لدى الأبناء مفاهيم ومبادئ الخير، والتفاؤل، والثقة، والفضول، والرغبة في التعلم، واكتساب الخبرات. ومن ثم فقد شكل الإطار الأسري حصنًا منيعًا يقيهم مخاطر العالم الخارجي. أما الآن فقد انقلبت الطاولة وتبدلت الأحوال ليترعرع الأبناء في ظل ثقافة تبيح الكذب، والغش، والعنف. قد لا تكون هذه المفاهيم وليدة العصر التكنولوجي على وجه الخصوص، ولكنه يتحمل مسؤولية تكسير الحواجز التي لطالما وضعها الآباء لحماية أبنائهم من مخالب الزمان، وبالتالي فقدت القيم الأسرية والثقافية والمجتمعية أسمى معانيها.

### 2 ـ تعميم «الخصوصيات»

وكما حطّمت التكنولوجيا الدروع الواقية لينفتح عالم البراءة على عالم الجراءة، كذلك خلطت بين مفاهيم الحياة الخاصة والعامة في عقول الأطفال. فقد اعتاد الأطفال فيما مضى مشاركة إنجازاتهم وإخفاقاتهم داخل النطاق الأسري متجنبين تداول المعلومات والخصوصيات الأسرية مع الغرباء والدخلاء. أما الآن فقد لعبت الشاشات وقنوات الاتصالات دور

البديل الأسري، فتحولت الخصوصية الأسرية إلى رأي عام وملك مشاع يقبل التعليقات المتجاوزة وردود الأفعال المسيئة والمضلِّلة.

## التعاطف: الحلقة المفقودة في عصر الثقافة الرقمية

ينشأ أبناؤنا في كنف ثقافة تكافئ القسوة والغرور وتبيح المحظور. فقد أصبحت الإهانات والاعتداءات جزءًا من حياتهم اليومية سواء كان ذلك على أرض الواقع أو في العالم الافتراضي للفيسبوك، أو تويتر، وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي. إلا أن الآثار النفسية السلبية لهذه الأزمة الأخلاقية لم ينجُ منها؛ لا الضحايا ولا الجناة.

في عام 2013 قامت «الجمعية الطبية الأمريكية» بدراسة ومراقبة سلوكيات 1420 طالبًا تتراوح أعمارهم ما بين التاسعة والسادسة عشرة، ممن تعرضوا و/ أو تسببوا في أعمال الإهانات والترهيب الإلكتروني؛ وكانت النتائج محبطة، حيث عانى الضحايا من الاضطرابات النفسية كرهاب الفضاء ( عدم الشعور بالأمان في الأماكن العامة)، والتوتر، ونوبات الهلع. من ناحية أخرى فقد كان الجناة أكثر عرضة للعزلة والتوحد والاضطرابات المعادية للتجمع والمشاركة. أما الذين شاركوا وتعرضوا لهذا الاضطهاد الوحشي فقد تملكهم الإحباط، ووصل الأمر ببعضهم إلى التفكير في الانتحار!

إذا بحثت عن سبب جلي لمثل هذه السلوكيات فبالتأكيد ستكون كلمة السر هي: انعدام التعاطف، يشكل التعاطف إحدى مراحل النضج العقلي والروحي والإنساني؛ فهو حجر الأساس لآدميتنا والحد الفاصل بين الإنسان والجماد، وما بين الحي والشيء. كما يعدّ من أهم مقومات ومؤشرات النجاح الدراسي، والأسري، والمهني. وقد أكد التقرير الصادر

عن جامعة ستانفورد أن الاعتماد المتزايد على الوسائل التكنولوجية قد ضرب بهذا الجانب الإنساني عرض الحائط بعد أن تقلصت التفاعلات والمشاركات الإنسانية. وهنا يبرز دور الأسرة والآباء في إحياء التعاطف لدى الأبناء من جديد؛ فمن خلال اللعب والنزاعات، والمشاركات والتفاعلات، والنجاحات والإخفاقات، نتعلم كيف نتعاطف ونتكاتف، ونغفر ونعتذر، ونربط ونحل، وكيف نتحمل مسؤولية أقوالنا وأفعالنا ومدى تأثيرها في حالنا وأحوالنا.

## بارقـــة أمـــل

رغم كل ما أفسدته الثورة التكنولوجية من دفن للروح الإبداعية، وتهميش للتعاطف والمشاعر الإنسانية، وقتل للبراءة الطفولية، واختراق لحياة الخصوصية، فما زالت هناك بارقة أمل! فكلما تعمقنا في مراحل وسمات النمو والتطور الطفولي، اتسعت رؤيتنا وازداد تفاؤلنا بالفرص السانحة لمعالجة وتقويم كل مرحلة على حدة. ومازالت أحدث الأبحاث تؤكد القدرة الاستيعابية والتنظيمية الهائلة للعقول في الشهور والسنوات الأولى من العمر. لذلك علينا أن نتفاءل؛ فلم يفت الأوان بعد.

«تتشكل عقول الأطفال من خلال تفاعلهم مع الآباء. لذا لا بد أن نملأ عالمهم الواقعي والافتراضي قبل أن يستبدلونا بالشاشات الإلكترونية» - دان سيج؛ طبيب نفسي

### العقل الفريد للطفل الوليد

بمجرد أن يشق الطفل طريقه إلى النور لتهز صرخاته الأولى جدران الحياة، يشكل الآباء عالمه ومعالمه، ليس فقط عالمه الخارجي وإنما جوهره

ومضمونه الإنساني. فكل ما يحتاج إليه الطفل خلال العامين الأولين من عمره يكتسبه من خلال تفاعلاته الإنسانية واستكشافاته للبيئة المحيطة. ومن ثم حين تحتل الهواتف، وأجهزة الحاسوب، والشاشات الإلكترونية بشكل عام، جزءًا كبيرًا من حياتك واهتماماتك، فلا عجب أن يتأصّل هذا النمط المعيشي في ذهن طفلك منذ اللحظات الأولى. فما حاجة الأطفال إلى أحدث الأجهزة والإلكترونيات إن لم توفر لهم أبسط المشاعر وأرفع السلوكيات.

**نستعرض فيما يلي بعض الحقائق الضرورية لتضييق الفجوة الأسرية ولنصبح جديرين بالثقة والمسؤولية:**

1 ـ يشكل العامان الأولان من عمر الطفل أهم مراحل النمو والتطور الذهني حيث يتضاعف حجم المخ في العام الأول ليشكل 70٪ من حجمه الكلي، وتزداد النسبة في العام الثاني حتى تصل إلى 85٪ إلا أن الانغلاق والتسمر أمام الشاشات في عمر مبكر يعرقل هذا النمو بشكل ملحوظ.

2 ـ تشكل رغبات واهتمامات الطفل انعكاسًا لرغباتنا واهتماماتنا؛ فكلما ازداد تمسكنا واهتمامنا بشيء، انعكس ذلك على رغباته.

3 ـ الانهماك في الأعمال والنشاطات الإلكترونية ـ على عكس ما تدعيه برامج الأطفال التنموية والتربوية المزعومة ـ يوهن القدرة العقلية على استيعاب الكثير من المحفّزات العصبية المسؤولة عن القراءة، والكتابة، وغيرهما من الأنشطة الذهنية.

4 ـ العنف المتداول عبر القنوات الإعلامية يجعل الأطفال أكثر عرضة

لمشاعر الغضب، والبلادة، والعدوانية. فمتابعة الطفل لهذه البرامج التلفزيونية يرفع من معدلات ضربات القلب ويسلبه القدرة على النوم والاسترخاء؛ مما يتمخض في النهاية عن سلوكيات مضطربة وتركيز مشوش.

5 ـ يتعلم الطفل المبادئ والمهارات اللغوية ـ بداية من النطق ووصولاً إلى القراءة والكتابة ـ من خلال الاحتكاك والتفاعلات الإنسانية، وليس عبر البرامج التعليمية الإلكترونية والتطبيقات الترفيهية.

6 ـ تنمي الوسائل التكنولوجية الحديثة لدى الطفل الرغبة في التجاوب السريع والمريح. فتلك الخاصية المتميزة للإلكترونيات والتي توفر له الإجابات السريعة والحلول الفورية بنقرة واحدة تجعله أكثر نبذًا للحياة الطبيعية التي تفتقر ـ بالطبع ـ إلى هذه الخاصية. وبالتالي أصبح استخدام لوحات الرسم وأقلام التلوين أكثر استنزافًا للوقت والجهد وأقل متعة من تطبيقات الرسم الإلكترونية التي لا تتطلب أكثر من مجرد تحريك الأيقونات المدرجة على الشاشة.

## حوار العقل والقلب

الآن بعد أن أمعنت النظر في الأضرار والسلبيات التي تعود على الصحة النفسية والذهنية للأطفال من جراء الثورة الإلكترونية، هل تشعر بخطورة الموقف؟ آن الأوان لنستعيد نصائح أجدادنا التي نشأنا عليها ونعمل وفقًا لها والتي تقول: «إذا أردت أن يتعلم طفلك كيف يتكلم؛ تكلم أنت معه» فحين تتفاعل مع طفلك، فإنه يتعلم مبادئ اللغة من خلال التواصل الفعّال، ورواية القصص الخيالية، والألعاب الجماعية الترفيهية.

تجنب الاعتماد الكلي على أجهزة التلفاز كوسيلة للتعليم والترفيه والإنجاز. انتقِ البرامج التي تُفتِّح آفاقه نحو حياة إنسانية طبيعية بطريقة واعدة ومحفزة، لا مضللة أو تهكمية أو مروعة. اروِ له القصص والحكايات التي توطد لحظات وترسخ حالات التواصل الإيجابية بينكما. أهِّله لتقبل الفشل وإعادة المحاولة دون كلل أو ملل، حتى ينجح ويتمتع بسلوك عماده التفاؤل والأمل. تذكر أن مهمتك تكمن في التحفيز على الإنجازات، والتقدير عند النجاحات، والمواساة في الإخفاقات. وبذلك تزرع لديهم الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والقدرة على الوقوف من جديد. هذا هو جوهر المرونة، والإرادة، والتفاؤل الذي يمكنهم من التصدي لشتى مصاعب الحياة والتي لن تجد لها دليلاً إلكترونيًا.

## ما بين التقاليد... والتقاليع: من 3 إلى 5 سنوات

تسمى الفترة العمرية من ثلاث إلى خمس سنوات بـ" العمر الذهبي» لتعكس خيال الأطفال الجامح وبداية تفاعلهم مع العالم الحقيقي. هذه الطفرة الهائلة بين التفكير الخيالي والتفكير الواقعي تشكل مرحلة غاية في الخطورة والأهمية في حياة الطفل. وفي ظل الثورة التكنولوجية، أصبح بإمكان الطفل ذي الأعوام الثلاثة التفاعل بسهولة مع الأجهزة الرقمية على اختلاف أنواعها سواء داخل المنزل أو أينما ذهب. حيث تؤهله قوته الجسدية في هذا العمر من النقر على الشاشات التي تعمل باللمس، والتنقل بين القنوات التلفزيونية من خلال جهاز التحكم عن بعد، والضغط على زر « الإرسال» عبر الهاتف أو الحاسوب، وتحميل التطبيقات. تلك هي سنوات طفلك الذهبية، فإما أن تشاركه إياها على أرض الواقع، أو عبر الفيسبوك والواقع الافتراضي الخادع.

## الجهل العاطفي

يحصل ثلث أطفال العالم على أجهزة تلفاز خاصة داخل غرف النوم بمجرد أن يتموا ثلاثة أعوام، وهم يشاهدونها بمعدل ساعتين يوميًا على الأقل، في حين أن 29٪ ممن تتراوح أعمارهم بين الثانية والرابعة يستخدمون الأجهزة التي تعمل باللمس حتى إنهم يستمعون إلى كتبهم المفضلة عبر الأجهزة الناطقة الحديثة دون أدنى محاولة لقراءتها. وبمقارنة هذه الحقائق بالمهارات التي يحتاج إليها الطفل في تلك المرحلة العمرية، إلى أي مدى تؤثر التكنولوجيا في مراحل النمو الطبيعي؟

يكفي أن نقول إنه في هذه السنوات القليلة ـ وبفضل الطفرة التكنولوجية ـ يخضع الطفل لمجموعة من المتغيرات تحوله من كائن وديع إلى مشوش ومضطرب، ومن الرفض المهذب إلى التطاول الصريح: ليس من حقك أن تتحكم بي. هنا يكمن دور الآباء في توفير الدعم والإرشاد المحبب حتى ينتقل الطفل بسلام من مرحلة الركل، والصراخ، والهروب ـ الجهل والفشل العاطفي ـ إلى القدرة على التحكم في دوافعه وردود أفعاله لينتقي كلماته، بدلاً من الوقوع فريسة لنوبات الغضب.

يبدأ التثقيف العاطفي حين نقدر على التمييز بين المشاعر المختلفة ـ كالغضب والسعادة والإحباط... إلخ ـ ويتطور كلما ازداد استيعابنا لتلك المشاعر وقدرتنا على التعبير عنها بطريقة إيجابية ومثمرة. بمعنى آخر: يبدأ الإدراك العاطفي لدى أبنائنا حين نعلمهم كيفية احتواء المشاعر، والتخفيف من وطأتها، والتنفيس عنها بشكل منظم. وبذلك يترسخ لديهم الوعي المجتمعي حين نؤكد أهمية مراعاة شعور الآخرين: «أرأيت كيف ابتهج أخوك بهذه اللفتة الطيبة منك»، وكذلك الوعي الإنساني حين تساعدهم

على الربط بين السلوكيات والنتائج: «أرأيت ما حدث حين سحبت المجراف إلى الوراء». وأخيرًا القدرة على اتخاذ القرار: «لم لا تفكر في بعض الحلول البديلة والملائمة للجميع؟» وتذكر أن تفاعلك مع طفلك هو البذرة التي ستطرح ثمارها فيما بعد وتلقي بظلالها على شتى مناحي الحياة.

## الإقلاع عن «التغريد»

لكي تكون أبًا جديرًا بالمسؤولية، لا بد أولاً أن تفصل ما بين عاداتك التكنولوجية وواجباتك التربوية. حيث همَّشت التكنولوجيا احتياجات الأطفال في هذه المرحلة من ترفيه وعطلات، وقصص وروايات. الجدير بالذكر أن الكثير من الآباء يعترفون بتنحية احتياجات ومتطلبات أطفالهم جانبًا، مبررين ذلك بحاجتهم الماسة إلى إرسال الرسائل الإلكترونية المهمة، أو التغريد، أو التصفح، أو حتى متابعة البرامج التلفزيونية.

تتمخض محاولات الأطفال المتوالية والبائسة لاجتذاب انتباه وعناية آبائهم عن علاقة متوترة ومتدهورة تظهر آثارها على المدى القريب، ثم على المدى البعيد، حيث يعاني الأطفال من الإهمال والإحباط واللامبالاة بدرجة تجعل هذه العلاقة الأبوية المحبطة والمؤرقة تلتصق بذاكرتهم أبد الدهر. ومن ثم يجب ألا يقتصر دور الآباء على تنظيم وتقديم الدعم المعنوي والعاطفي لأطفالهم فحسب، فالأهم من ذلك هو أن ينظموا علاقاتهم ويتحكموا في أشكال استجابتهم للشاشات وإدمانهم للإلكترونيات قبل كل شيء. هيئ لطفلك مناخًا حميميًا ودافئًا بعيدًا عن الفضاء الافتراضي لتتفاعلوا وتتشاركوا أفضل اللحظات وأمتع الأوقات. وإن كان لا بد من التصاق شيء ما بذاكرة طفلك، فليكن ما ترسمه أنت من لقطات.

## النقد الهدام والضمير المستنير: من 6 إلى 10 سنوات

تبرز في هذه المرحلة العمرية الكثير من الخصال المتميزة، والتي يحكمها ويروضها رغبة الطفل إلى التواصل والانفتاح على العالم الخارجي، ورغبته في التألق والتميز، والتظاهر بالنضج والفراسة والجاذبية. ويستند النمو المعرفي، والاجتماعي، والعاطفي في هذه الفترة إلى عدة مقومات؛ كالترفيه، والفضول، والخيال وكيفية ترجمتها على أرض الواقع سواء كان داخل الأسرة أو المدرسة أو مع الأصدقاء. إلا أن أكثر ما يؤرق الأطفال في تلك الفترة هو التنافس المحتدم والمقارنة غير المبررة التي تنعقد سرًا في أذهانهم عن الفروق الفاصلة بينهم وبين زملائهم، فتعلو بداخلهم صرخات النقد الهدام: «لمَ لا يكون لي صديق وفي مثل باقي الزملاء» «لماذا هو أفضل مني في القراءة» بالتأكيد لا يتحمل الإعلام الهدام مسؤولية هذا التفكير السلبي، ولكنه في الواقع يتحمل مسؤولية تقديم القدوات غير اللائقة بعقول الأطفال. فالسلوكيات التي تنهمر عليهم ليل نهار عبر شتى القنوات لا تلائم هؤلاء الأطفال لا من الناحية العمرية ولا من الناحية الأخلاقية. وكلما احتدم الصراع وعلت صرخات النقد الهدام ازدادت الحاجة إلى قوة موازية لتنكسر شوكته وتخبو سطوته. هنا يبرز دور الآباء في تبني دور"الضمير المستنير» الذي يوازن ويوطد ثقة الطفل بذاته وتفاخره بإنجازاته. يتعزز هذا الضمير كلما ازداد تحفيز ومساندة الآباء لأطفالهم ليشكل النافذة التي تشع أملاً وتفاؤلاً كلما اشتدت الأزمات: «أستطيع أن أحقق ذلك بمفردي»، «أنا حقًا صديق مخلص» «أستطيع أن أميز بين الحق والباطل».

## التنميـط المزيّـف

شهدت إحدى المدارس الابتدائية بعض الأحداث المتتالية المثيرة للقلق؛

فقد بدأت الطالبات في هجر طعامهن في سبيل التنافس حول فقدان الوزن، في حين شاع بين الطلاب استخدام الألفاظ النابية والسلوكيات العدوانية. قررت إدارة المدرسة بالتعاون مع أولياء الأمور الاستعانة بخبيرة استشارية في التربية المدرسية. ابتكرت المتخصصة ورشة عمل بعنوان «الموجات الإعلامية» لتدرس علاقة الطلاب بالتكنولوجيا والقنوات الإعلامية المختلفة عن كثب. اتضح من خلال المناقشات المفتوحة أن مشاهدة التلفاز عادة متأصلة لديهم جميعًا، ومعظمهم يمتلكون هواتف محمولة، وجميعهم من مستخدمي شبكة الإنترنت. ثم تطرقت الخبيرة إلى «التنميط الإعلامي»، وقد تحفز الطلاب جميعهم للتحدث عما تبثه القنوات الإعلامية من تنميط للذكور والإناث، ثم قاموا بتدوين آرائهم في بطاقات ورقية تضمنت بعض الكلمات المفتاحية:

- **الذكر المثالي**: الرياضة، والحركة، والملابس المهلهلة، والسيطرة، والقوة، وألعاب الفيديو، والعضلات، والأسلحة، وازدراء التعليم، واحتقار المرأة.
- **الأنثى المثالية**: النحافة، والجاذبية، والغرور، والشهرة، والجمال، وعدم الرضا، وغيرها الكثير.

طلبت الخبيرة بعد ذلك من الطلاب البحث عن الحلقات المفقودة في هذه القوائم. بمعنى آخر: ما الخصال التي يتمتع بها آباؤهم وأمهاتهم أو غيرها من القدوات والنماذج والتي تفتقر إليها قوائم الإعلام التنميطية؟ بعد تفكير وجيز كانت الإجابة: احترام الآخرين، وتقدير التعليم، والود، والإبداع، والأخلاق الحميدة، والصحة الجيدة، والكرم، والعطف.

أمهلت الأخصائية الطلاب بعض الوقت لتأمل النتائج وليقفوا موقف

المحايد، ومن ثم يتفاعلون بإيجابية، وهذا ما حدث بالفعل. فقد أدرك الطلاب الفخ الذي نصبته لهم القنوات الإعلامية من تنميط مزيف ومغاير للواقع النظيف، وبالتالي انتابهم الخجل تجاه سلوكياتهم، وانتفضت ضمائرهم لمناهضة ما تبيحه تلك القنوات من فظاظة وعدوانية. اتفق الطلاب في النهاية على توحيد جهودهم بهدف التصدي لكل أشكال التهكم والسخرية القائمة على المظهر الخارجي أو الوزن أو غيرها من الإهانات. وبذلك حصَّن الطلاب مدرستهم بـ« ثقافة مضادة» لتلك التي تروّج لها ثقافات الأزمات والفجوات. ومن هنا أتاحت هذه التجربة فرصة حقيقية لتفاعل الطلاب المثمر والنقاش البناء بعيدًا عن الأحكام الجاهزة والعظات الواهية.

## ثلاثة أشكال لردود الأفعال

حين يُسأل الأطفال حول الدوافع التي تحفزهم على اللجوء إلى آبائهم في أوقات الأزمات، فإنّ إجاباتهم تتمحور حول الدوافع الثلاثة التالية:

- **الذعر**: تميل ردود أفعال الآباء المذعورين إلى الحدة، والتهور، والقسوة. إلا أن الأحكام الصارمة والمتسرعة، ولافتراضات اللاواقعية تعكس الفجوة الهائلة بين ما يمر به الطفل حقًا وما يفترضه الآباء حول شعوره، وهذا يؤكد نظرتهم التشاؤمية إلى الحياة فيقولون: « ستدمر حياتك بمثل هذه التصرفات».
- **التهويل**: يعمد الآباء المهولون إلى تضخيم المشكلات وتصعيد الأزمات. فإن شعر الطفل بقليل من الضيق، على سبيل المثال، انتابتهم نوبة من الغضب العارم والصراخ اللاشعوري .
- **الجهل**: يصف الأطفال الآباء الجهلاء بقلة الخبرة، أو قلة الحيلة

وعدم التأثير . ربما ينتج الجهل عن عدم القدرة على استيعاب الموقف أو عن تخوف الآباء من تعكير صفو العلاقة الحميمة التي تجمعهم بأبنائهم . وقد يتفوق عليهم أبناؤهم ـ تكنولوجيًا ـ بدرجة تفقدهم الثقة في أهليتهم لتقديم النصح والإرشاد، أو وضع الحدود والخطوط الحمراء، أو حتى تمكينهم من ضبط مشاعر الغضب والإحباط والتعلم من الإخفاقات .

تتمتع هذه الأشكال الثلاثة بأهمية بالغة حيث تكشف لنا أنفسنا للمرة الأولى بمنظور جديد ومختلف، وهو: أعين أبنائنا. فبادر إلى ترويض ذلك الوحش الثلاثي الكاسر وإلا فقدت ثقة أبنائك فيك إلى الأبد.

## المراهقة المرهقة

لطالما خضعت مرحلة المراهقة لمشاعر التهوّر والمجازفة والرغبة في التحكم والاستقلال. ويشكل الفضاء التكنولوجي عالمًا مثاليًا للمراهقين لعدة أسباب:

1 ـ تحقق لهم التكنولوجيا جانبًا من الاستقلالية التي يحلمون بها بما توفره من فرص المراسلة والتنقل عبر هذا الفضاء الشاسع بمنأى عن سلطة وتحكم الآباء.

2 ـ توفر لهم بعض المواقع مثل «فيسبوك» فرصة تقمص أكثر من شخصية في نفس الوقت، مما يداعب عالمهم الخيالي والوهمي ويمنحهم القدرة على تبني الأدوار التي عجزوا عن تحقيقها على أرض الواقع.

3 ـ تشكل التكنولوجيا الرفيق الأمثل في رحلتهم مع المخاطرة

والمجازفة. فنقرة واحدة من شأنها أن تمكنهم من انتحال شخصيات الآخرين، ومن ثم تعرضهم للمساءلة والمخاطرة.

4 ـ نظرًا إلى مشاعر اليأس والإحباط التي تسيطر على المراهق في هذه المرحلة، تشكل التكنولوجيا ملاذًا فريدًا للترويح عن النفس أو الهروب من الواقع.

على الجانب الآخر ـ ورغم ما قدمته من منافع وتسهيلات ـ تعرقل الثورة التكنولوجية مراحل النمو في فترة المراهقة لما تفرضه من عناصر التشتيت والتفتيت للتفاعلات الإنسانية الضرورية لهذه المرحلة من عمر المراهق. فعوضًا عن تمهيد السبل لتعميق الخبرات وتوطيد المشاعر الاجتماعية والإنسانية، تحول التكنولوجيا وقنوات التواصل الاجتماعي المختلفة دون إقامة المراهقين لعلاقات سوية مع أنفسهم ومع الآخرين. فمثلاً يمكن أن يُستخدم برنامج «الفوتوشوب» في تشكيل الهوية. أما على أرض الواقع، فتلك المهمة تتطلب ما هو أكثر من ذلك، بداية من اكتشاف من تكون، ومن يكترث لأمرك وتكترث لأمره، وكيف تعبر عن مشاعرك تجاه من تحب، وكيف ترى نفسك في المستقبل. يأتي بعد ذلك اكتشاف الذات من خلال علاقتك بنفسك وبالآخرين، والرضا وتقبل الذات، والانطباعات التي تتركها لدى المحيطين. فهل برنامج «الفوتوشوب» جدير بكل هذه المسؤولية وقدير على تحملها؟! لا نعتقد ذلك.

والآن في حال تعرضت لأحد المواقف التي يصف بها بعض الآباء السلوكيات المنفرة والتجاوزات الآثمة لأبنائهم فوجدت لسان حالك يقول: بالتأكيد لن يكون ابني أحد هؤلاء في يوم من الأيام. فاعلم أنك مازلت تعيش في كنف الأحلام وأبراج من الأوهام. فمهما حاولت، فلن تستطيع

السيطرة على ابنك تمامًا، حتى وإن استطعت فكيف ستتحكم في العالم من حوله والذي تحكمه التقلبات وتؤرجحه المتغيرات. ولكن كلما ازدادت ثقتنا في رؤاهم الفريدة وقراراتهم الشخصية ـ حتى وإن أخفقت ـ استطعنا أن نكرس جهودنا لتقديم يد العون بهدوء، ومرونة، وبصيرة متقدة. فهل هناك أهم من أن نكون حاضرين عند الشدائد لنكتسب ثقتهم ونتسلل برفق إلى عالمهم الغامض والشاسع والرائع.

## الرسائل النصية والمشاعر الآلية

### دع هاتفك «الغبي» جانبًا. . الآن. . وأطلق لمشاعرك العنان

ازداد الاعتماد على الرسائل النصية في الآونة الأخيرة ـ لا سيما لدى المراهقين ـ لتشكل بديلاً ميكانيكيًا للتفاعلات والمشاعر الإنسانية، وذلك لما تتمتع به من سرعة ومرونة، وتعدد للمهام من خلال المشاركة في أكثر من حوار في نفس الوقت، ولتخطيها حواجز المكان والزمان. تساءل «زين كوان» ذات مرة: «ما جدوى التصفيق بيد واحدة؟» تقدم الرسائل النصية الإجابة العصرية لهذا التساؤل: فما هي إلا حوار منقوص الانطباعات والمشاعر الإنسانية تمامًا كأي طعام بلا نكهة أو مذاق. فهي تشكل أكثر أنواع التفاعلات سطحية وأقلها حميمية ومصداقية. ولكن يلجأ المراهقون إلى هذا النوع من العلاقات الآلية الباردة والمتباعدة خوفًا من ردود الأفعال المباشرة وخشية أن تقابَل آراؤهم ومحاولاتهم بالرفض.

كلما ازداد اعتماد الأطفال على الرسائل النصية كبديل للمناقشات والمواجهات في سن مبكرة، تضاءلت أهمية التفاعلات الإنسانية والقدرة على استيعاب المدلولات والإيماءات الاجتماعية كتعبيرات الوجه واللغة الجسدية. على النقيض يرجِع المراهقون استخدامهم لهذا النوع من التفاعل

إلى ما يمنحهم من قدرة على التحكم في مشاعرهم وردود أفعالهم، وهو عكس ما يحدث في المواجهات المباشرة. إلا أن ذلك يحول دون إدراكهم لمفعول وتأثير كلماتهم على الطرف الآخر، ومن ثم يفتقر الحوار إلى التجاوب والفاعلية.

تسهم الرسائل النصية في تلجيم وتحجيم المهارات الضرورية للمراهقين: كيف تتحكم في ردود أفعالك، وتهدئ من روعك، وتعبر عن مشاعرك بصدق وشفافية، وتراعي وقع كلماتك على مشاعر الآخرين، وتقرأ إيماءاتهم الجسدية والحسية. فإذا أردت أن تنعم بحياة ناضجة، وطبيعية، وإنسانية، إياك والرسائل النصية. حتى وإن تطلب منك ذلك بعض الجهد ـ كتنمية مهارات التعبير عن النفس، والإفصاح عن مكنون القلب والعقل، ومراعاة شعور الآخرين وردود أفعالهم، ثم التخلّص من الخوف لتعميق التواصل من خلال التفاعل. دع هاتفك جانبًا.. الآن.. وأطلق لمشاعرك العنان.

**«يتعلم الأبناء من خلال القدوات، أكثر مما يتعلمون من الدروس والعظات».**

**كارل يونج**

## معــاهدة صلــح!

يعرَّف التوازن بـ«قدرة الأنظمة البيئية على المثابرة، والمواكبة، والصمود في وجه المتغيرات التي تخلفها الضغوط الاجتماعية والطبيعية». وما الأسرة إلا نظام بيئي متكامل الأركان، تعقد الأسر المتوازنة ما هو أشبه بمعاهدة الصلح مع الثورة التكنولوجية لتتحول إلى حليف أليف، ولكن دون المساس بالخصائص والسمات التي تضفي على التكنولوجيا طابعًا

إنسانيًّا كالتآلف ومؤازرة بعضهم بعضًا، وتخصيص قدر من التواصل الإنساني ـ بمنأى عن التفاصل الإلكتروني ـ ليكون سيد الموقف ويشكل جوهر المعاملات. وقد برزت في هذا السياق سبع خصائص جوهرية للأسرة المتوازنة:

1 ـ استيعاب الغزو الإلكتروني الذي اجتاح العالم دون شفقة أو رحمة، وتطوير آلية منهجية للتفاعل مع هذا الغزو بشكل يعزز ويدعم القيم والتقاليد الأسرية.

2 ـ تحمل الآباء المسؤولية والتفاعل مع أبنائهم بمصداقية وشفافية. فمن الممكن أن يستخدم الآباء بعض البرامج والتطبيقات الوقائية، والتي تتحكم في المحتويات التي يتعرض لها الأطفال، لضمان عدم تعرّضهم لمحتويات غير لائقة عمريًا وأخلاقيًا. كما ينبغي وضع حدود واضحة وصارمة حول قواعد التصفح والتحميل بشكل يضمن لهم المتعة والفائدة.

3 ـ التعلّم من الأخطاء وترسيخ ثقافة اكتساب الخبرات من خلال الإخفاقات. أتح لأبنائك فرصًا للفشل والإخفاق، وضع الخطوط العريضة لسبل التعلم من هذه الصدمات. أنصت لهم، وأضف إلى خبراتهم، وعلمهم تحمل مسؤولية أقوالهم وأفعالهم. فلا جدوى أبدًا من التوبيخ والتأنيب.

4 ـ تحفيز اللعب الفردي الذي يتيح للطفل ابتكار الأفكار المسلية والمشبعة لرغباته ومخيلته، واللعب الجماعي؛ أي الأسري. ولا يقتصر ذلك على الأصدقاء والمقربين من نفس العمر، وإنما يشمل كل الأطياف من مختلف الأجيال. يمكنك الاعتماد على الأطفال في

ابتكار الألعاب ـ غير الإلكترونية، فهم خبراء وعظماء في اللعب. وهم يدركون داخليًا أنّ اللعب الحقيقي لا يبدأ إلا عندما نظن أننا نعمل، وأن العمل الحقيقي لا يبدأ إلا عندما نظن أننا نلعب.

5 ـ تحفيز التفاعلات الجادة التي تعكس المشاعر، والقيم، والتوقعات، والنظرة التفاؤلية. فمن الضروري أن تبتكر الأسر سبل التجمع والتفاعل والتواصل حول النجاحات والإخفاقات وخطط الرحلات، وغيرها من المكنونات.

6 ـ خلق آليات للتعبير عن المعارضة والاختلافات. حين يختلف معنا أبناؤنا أو يتبنون موقفًا مغايرًا لنا، عادة ما يتحكم الصد والعند في ردود أفعالنا. إلا أن خير سبيل لتعليمهم مهارات الاختلاف البناء والتحكم في المشاعر يكون من خلال وضع الحدود والعواقب الصارمة. أسّس حوارك على التواصل والصراحة والسماحة، وليس على التوبيخ والتأنيب والوقاحة.

7 ـ توفير التجارب والخبرات التي تتيح للأطفال تشييد جسور من التواصل مع أحلامهم ورغباتهم والعودة إلى الطبيعة. فبدلاً من اللجوء إلى سماعات الأذن التي تعزل الطفل عن العالم بأكمله، تحفز الأسر المتوازنة أبناءها على الإنصات لضمائرهم، والتحكم في دوافعهم، وتأمل خبراتهم وتجاربهم، والتواصل بصدق مع أنفسهم. كذلك تنفي العودة إلى الطبيعة مفهوم العزلة التي يخشاها الكثير من الأطفال وتتحكم في سلوكياتهم ودوافعهم. فالأرض والحياة لنا ونتشاركها مع من حولنا، فكيف للوحدة أن تصيبنا.

## العاطفـة أقـوى مـن العاصفـة

الثورة التكنولوجية سلاح ذو حدين؛ فإن أحسنَّا استخدامها أثمرت، وإن أسأنا توظيفها دمرت. ولكنها مهما قلبت من موازين وعكست من مفاهيم، فلن تقوى العاصفة الإلكترونية على مواجهة العاطفة الإنسانية. فالتفاعل الأسري يرسم معالم الطفل العقلية، والبدنية، والعاطفية منذ الوهلة الأولى بشكل تعجز عنه التكنولوجيا مهما تقدمت. قد نفقد السيطرة ـ أحيانًا ـ على تلك الثقافة المتفشية فتتجاوز الأمور نطاق المحظور، ولكن تظل إرادتنا كآباء ومعلمين هي مصدر قوتنا التي ـ في النهاية ـ ترجح كفتنا. فما من قوة على وجه الأرض تضاهي الرعاية والحب، والمؤازرة في الشدائد مهما زاد الكرب وطال الدرب. كل هذه المشاعر الإنسانية عجزت عن «تصنيعها» الثورة التكنولوجية، ولكن من الممكن أن تبتكر بعض البدائل لتحل محلها ـ فقط إن سمحنا بذلك. فالقرار لك، ولي، ولنا!


**المؤلفتان**

**كاثرين ستينر أدير:**
اشتهرت كاثرين ستينر أدير كعالمة وطبيبة نفسية مرموقة، ومستشارة مدرسية وكاتبة. وهي أستاذة للطب النفسي في جامعة هارفارد. يهتم بكتاباتها ومحاضراتها التربويون والمعلمون وخبراء الصحة والمؤسسات الاجتماعية غير الربحية.

**تيريزا إتش باركر:**
كاتبة صحفية شاركت في تأليف عدد من الكتب منها: «تربية قابيل» و«الطفل المضغوط» و«هذه هي الأنثى».



# جيل
# التطبيقات الإلكترونية

## كيف يحقق الشباب ذواتهم
## ورغباتهم وخيالاتهم في العصر الرقمي


تأليف:

هوارد جاردنـر

كاتي ديفيس



## حوار فعّال بين ثلاثة أجيال

دار حوار بين المؤلفين اللذين ينتمي أحدهما إلى جيل ما قبل الإنترنت، وينتمي الثاني إلى جيل الإنترنت من ناحية، وبين طالبة في المدرسة الثانوية تنتمي إلى جيل التطبيقات الرقمية، أو جيل ما بعد الإنترنت من ناحية أخرى. كان الحوار جزءًا تجريبيًا وعمليًا من دراسة واسعة لاكتشاف الدور الذي تلعبه التكنولوجيا في حياة الشباب الذين صاروا يعرفون باسم «المواطنين الرقميين»، لأنهم بدؤوا يشبون عن الطوق وهم غارقون بين الأجهزة الذكية وفوق برامج وتطبيقات العصر الرقمي.

يعتبر «هوارد جاردنر» المؤلف الرئيس، «مهاجرًا رقميًا» بمفهوم هذا المصطلح المراوغ الذي يعني البعد تمامًا عن عالم تطبيقات الجيل الجديد من الحاسبات والأجهزة الذكية. وعندما كانت المؤلفة المساعدة «كاتي

ديفيس» في المرحلة الثانوية لم يكن في منزل والديها سوى محطة تلفزيون واحدة. وبالتالي فإنّ العصر الرقمي قد لحقها ولم يسبقها. فهي إذاً مواطنة «شبه رقمية». أما طالبة المدرسة الثانوية التي شاركت في الحوار فلا تتذكر لحظة واحدة من حياتها أمضتها من دون أجهزة كمبيوتر مكتبية أو محمولة أو هواتف ذكية أو إنترنت. فهي «مواطنة رقمية» نموذجية أمضت كل حياتها وهي تحمل هاتفًا ذكيًا، متنقلة بين فيسبوك وتويتر وغيرهما من مجتمعات الشبكات الاجتماعية. وهكذا فإن هذا الحوار بين الأجيال قد ساعد على إجراء مقارنات بين ثلاثة علاقات مختلفة اختلافًا جذريًا بالتكنولوجيا الشائعة بين ظهرانينا اليوم.

وقد تمخض الحوار عن تعميق فهمنا لثلاثة موضوعات رئيسية هي:

- شعور الإنسان بذاته وهويته الشخصية.
- علاقات الإنسان الحميمة بالآخرين وتأثيرها في نزعاته ورغباته.
- وكيف نحلق بخيالنا بعيداً عن الواقع لنفعّل قوانا الإبداعية الخلاقة عمليًّا على أرض الواقع.

من المؤكد أنّ طبيعة البشر لم تتغير بشكل جذري على مدار التاريخ، وقطعًا لم تتغيّر بعد ظهور الإنترنت. ولكننا نزعم أنّ هويتنا (أي من نكون) وعلاقاتنا الحميمة (كيف نحب ونتعامل مع بعضنا بعضاً) وخيالنا (كيف نتصّور المستقبل ونصنعه ونبتكره)، هذه العناصر الثلاثة قد خضعت لعملية إعادة تشكيل في العقدين الأخيرين بسبب تأثير التكنولوجيا عموماً، والتطبيقات الرقمية على وجه الخصوص.

## التطبيقات

«التطبيق» app عبارة عن برنامج يتم تصميمه في الغالب ليعمل على جهاز

محمول يسمح للمستخدم بتنفيذ عملية واحدة أو أكثر. يمكن أن تكون التطبيقات ضيّقة أو واسعة، بسيطة أو مركبة، صغيرة أو كبيرة، ولكنها تخضع دائماً لعملية تحكّم صارم من قِبَل المصمِّم سواء كان شخصًا أو منظمة. ولذا يمكن اعتبار التطبيقات مواقع إنترنت موجزة، أو اختصارات مبرمجة لتأخذنا إلى ما نبحث عنه مباشرة دون عناء، ودون الحاجة إلى البحث على الإنترنت أو على شريحة الذاكرة الخاصة بك إذا كنت شخصًا تقليديًا ولا تستخدم أحدث معطيات التكنولوجيا. فالتطبيقات مواقع مختصرة ومبرمجة لتعطينا ما نريد دون أن نطلب.

## جيل التطبيقات

لم ينغمس شباب اليوم في التطبيقات فحسب، بل إنهم يفكرون في العالم كمجموعة متكاملة من التطبيقات، فيرون حياتهم سلسلة من التطبيقات المطلوبة والمرغوبة، أو كأنها تطبيق واحد متواصل وممتد من المهد إلى اللحد. لقد وصفنا هذا التطبيق الشامل بـ «التطبيق الفائق» super - app فالتطبيقات وجدت لتلبّي كل ما يرغب فيه الإنسان؛ فإذا حدث وكان التطبيق المرغوب والمطلوب غير موجود، فينبغي تصميمه على الفور من قِبَل شخص ما (ربما من يطلبه هو نفسه).

تتسم التطبيقات بالأهمية إذا كانت تُعنى بالأشياء العادية وبالتالي تحررنا لاستكشاف مسارات جديدة وتكوين علاقات أكثر عمقًا والتأمل في أكبر أسرار الحياة وتشكيل هوية فريدة وذات مغزى. ولكن إذا كانت التطبيقات لا تعمل إلا على تحويلنا إلى مجموعة من البشر الكسالى الأكثر مهارة الذين لا يفكّرون من أجل مصلحتنا أو يطرحون أسئلة جديدة أو يطوّرون علاقات مهمة أو يشكّلون شعورًا ذاتيًا ملائمًا وناضجًا ودائم التطور، فإنّها

تمهّد الطريق نحو العبودية من الناحية النفسية. وبالنسبة للكلمات المستحدَثة، فإنّ التطبيقات التي تسمح لنا أو تشجعنا على متابعة إمكانات جديدة هي تطبيقات تساعدنا وتمكننا، وعلى النقيض من ذلك، عندما نسمح للتطبيقات بأن تقيد إجراءاتنا واختياراتنا وأهدافنا أو تحددها، فإننا نصبح عبيداً لتلك التطبيقات و تابعين لها.

## التطبيقات وتأثيراتها الثلاثة

- **الهُويّة وتحقيق الذات**: يمكن للتطبيقات أن تعوق تشكيل الهُويّة بحيث تدفعك إلى أن تكون الصورة الرمزية أو الصورة المنسوخة من أو عن شخص آخر؛ (أي صورة والديك أو أحد أصدقائك أو صورة من إنتاج أحد مبتكري التطبيقات) أو يمكنها، من خلال إعطاء أولوية لخيارات مختلفة، أن تسمح لك بالتعامل مع مسألة تشكيل الهُويّة بصورة متأنية وشاملة ومدروسة. وقد ينتهي بك الأمر مع هُويّة أقوى وأكثر تأثيرًا، أو قد تستسلم لهوية جاهزة أو ارتباك لانهائي في اختيار الهوية، فتعجز من ثمّ عن أن تكون أنت.

- **العلاقات الإنسانية وإدارة التواصل**: يمكن للتطبيقات أن تمهّد الطريق للعلاقات السطحية، وتثبّط التفاعلات والمقابلات الشخصية، وتؤكد أنّ جميع العلاقات الإنسانية يمكن تصنيفها إن لم يكن تحديدها سلفًا ـ أو يمكن من ناحية أخرى أن تفتح لك التطبيقات عالمًا أوسع بكثير، وتوفر لك سبلاً جديدةً للارتباط بالناس، في حين أنها لن تمنعك من إغلاق أجهزتك عند الضرورة ـ وهذا يضعك موضع المسؤولية عن التطبيقات وليس العكس. وقد ينتهي بك الأمر إلى إقامة علاقات أعمق وأطول أمدًا مع الآخرين، أو علاقة سطحية وسريعة، قد تكون إيجابية أو

سلبية، أو اجتماعية وإنسانية، وقد تكون سادية وانعزالية، أو ضعيفة أو قوية، هادفة ونبيلة أو نفعية. المهم أن كل هذا يعتمد على اختياراتك من التطبيقات، وقراراتك بشأن تلك العلاقات التي تتحكم فيها بطرف واحد فقط، هو طرفك أنت.

- **الخيال وإدارة الواقع**: يمكن للتطبيقات أن تجعلك كسولاً، وأن تثبّط همتك وتحرمك من تطوير مهارات جديدة، وتوقعك في التقليد والتشبه، أو إجراء تعديلات ضئيلة لا تقدم ولا تؤخر. ويمكنها أن تفتح لك آفاقاً وعوالم جديدة كاملة للتخيل والإبداع والإنتاج وإعادة التوليف والتأليف، مما قد يساعدك على تكوين هويات جديدة وإنتاج أشكال ثرية من العلاقات والابتكارات.

## الهوية الشخصية في عصر التطبيقات

**كيف تتشكل هويات الشباب ويتم التعبير عنها في عصر التطبيقات؟**

**هل هي مختلفة بشكل تام أم سطحي؟**

تناولنا هذه الأسئلة بعدة طرق، بما في ذلك عبر إجراء مقابلات وحوارات موسعة مع معلمين مخضرمين. واكتشفنا أنّ هويات الشباب تتحول مع الزمن إلى حزمة أو أيقونة تماثل أو تندمج مع اسم أو رمز التطبيق نفسه. وبمعنى آخر، يتم تطويرها وطرحها بحيث تنقل صورة معينة مرغوبة ـ ومتفائلة بصرامة في واقع الأمر ـ للشخص المعني.

تعبئة الهوية أو سجنها في حزمة وفي إطار متكرر يؤدي إلى تقليل التركيز على الحياة الداخلية والصراعات الشخصية وعلى التفكير الهادئ والتخطيط الشخصي. وكلما اقترب الشاب من النضج، فإنّ وضع الهوية في حزمة

يشجع على المغامرة والتعرض للمخاطر. وبصفة عامة، فإنّ الحياة في مجتمع غارق بالتطبيقات يعطينا العديد من السمات الصغيرة المجمعة والمتناقضة، ويغلفّها ويشكلها ويقدمها معبأة بالشخصية التي تبدو في الظاهر حزمة واحدة أو هوية واحدة، مع أنها شتات متناقض.

## الذات المجمّعة والمغَلَّفة

يرى المشاركون في مجموعات الحوار والتركيز أنّ هويات جيل التطبيقات موجهة خارجيًا بصورة أكبر من هويات شباب ما قبل وسائل الإعلام الرقمية. بالنسبة للشباب الأثرياء، فإنهم يركزون بصورة أكبر على تقديم ذوات مغلفة ومصقولة وملمعة من شأنها أن تحظى بالقبول لدى مكاتب القبول في الجامعات ولدى أرباب العمل. ويبدو أنهم يعتبرون أنفسهم على نحو متزايد كائنات لها قيمة يمكن قياسها كمِّيًّا بالنسبة للآخرين مثل: درجات اختبارات سات SAT، أو المتوسط التراكمي للدرجات GPA، أو مجموعة من الرسائل المتعلقة بمنتخبات الجامعات، أو جوائز، أو شهادات الخدمة المجتمعية، أو غيرها من الجوائز. وهكذا يقاس الإنسان ويقولب رقميًّا ويعبّر عن نفسه، وينتمي إلى جماعات متآلفة ومتشابهة من الخارج، تركز على المظهر أكثر من الجوهر. يتوجه مثل هذا الإدراك إلى تحقيق أكبر استفادة سريعة بحيث تقاس قيمة المرء بالنجاح الأكاديمي والمهني فقط. يقول أحد المشاركين في مجموعات تركيز: «عندما يُسأل الشباب عن آمالهم، فإنهم يعطون إجابات واقعية وعملية قابلة للتحقيق» تقع في الوقت الحالي أو المستقبل القريب مثل «وظيفة جيدة» بصورة أكبر مما كان عليه الحال لدى الشباب الذين ينتمون لأجيال سابقة». وخلال حديثنا مع أخصائيي العلاج النفسي، أعلن أحد المشاركين أنَّ العديد من شباب اليوم يعانون من «وهم التخطيط»؛ أي أنهم يتوهمون أنّ وضع

الخطط يكفي للنجاح، فيتوقفون على الحد الفاصل بين التخطيط والتطبيق.

## وهم التخطيط

وهم التخطيط هو الإيمان الخاطىء أو الاعتقاد الواهم بأنك إذا ما قمت بوضع خطط دقيقة وعملية، فلن يقف في طريق نجاحك أي عقبات أو تحديات مستقبلية.

تقوم وسائل الإعلام الرقمية بمنح الشباب الوقت والأدوات اللازمة لصياغة هوية جذابة من الخارج، فضلاً عن الجمهور الذي يرى تلك الهويات ويتجاوب معها. يؤكد (الفيسبوك) وغيره من مواقع الشبكات الاجتماعية تقديم الذات من خلال تركيز هذه المواقع على ملفات التعريف الفردية للمستخدمين. ويتم استخدام العناصر القياسية لملف تعريف المستخدم على (الفيسبوك) - مثل قائمة أصدقائه وملف تعريفه والقوائم التي تتضمن أذواقه واهتماماته الشخصية - لتعبئة الذات للاستهلاك العام. أي تتحول الهوية إلى علامة تجارية وسلعة مادية.

ويبرز الاتجاه نحو التقدم التدريجي على الطريق المؤدي إلى النجاح، حيث يظهر أحياناً بعض الشباب العملي والبراجماتي يركز فقط على حياته المهنية ويتسم بمزيد من الواقعية بحيث يتجه نحو التعامل مع المشكلات ولا يتشبّث بالتصورات الأيديولوجية كثيرًا.

## لا وقت «للذّات»

### التركيز على الفعل أكثر من العيش

تهدف التطبيقات وكل منتجات التكنولوجيا إلى تسريع الإنتاج وتوفير الوقت من أجل التأمل العفوي ولكن ـ ويا للمفارقة ـ يبدو أنها أعطت تأثيرًا

عكسيًّا. فقد تلاشت اللحظات التي كنا نقعد فيها بمفردنا مع أفكارنا سواء كنا ننتظر موعدًا في مكتب الطبيب أو ننتقل إلى عملنا في القطار أو المترو، وحلَّ محلها الاستماع القسري للموسيقى أو إرسال الرسائل النصية أو ممارسة الألعاب على أجهزتنا الرقمية. وكثيرًا ما نفعل كل تلك الأشياء في وقت واحد. فنكتب تغريداتنا حول الأحداث في وقت تعرضنا لها، ونرد على رسالة بريدية لأحد الأشخاص ونحن نتحدث إلى آخر، ونشارك في كتابة عدة رسائل وحوارات نصية فورية في الوقت نفسه، وهي عادة شائعة بين الشباب. وبمعنى آخر، فإننا نركز على الفعل أكثر من العيش. فنظرًا إلى ميل الشباب إلى الاتصال الظاهري الثابت مع الآخرين، فإنهم لا يمنحون أنفسهم الوقت والمكان لمعرفة أفكارهم ورغباتهم؛ وبالتالي فهم «معرّضون للخطر» بسبب افتقارهم للمعرفة بالذات. فهم يعرفون التطبيقات ولا يعرفون أنفسهم.

## التطبيقات والعلاقات الحميمة

يتواصل شباب اليوم بطرق تختلف تمامًا عن نظرائهم في مرحلة ما قبل وسائل الإعلام الرقمية. فنظرًا لقدرتها على تخطي الحواجز الجغرافية والزمنية، فإنّ الهواتف الخلوية المتصلة بالإنترنت والكمبيوترات اللوحية والمحمولة ـ كلها مُسلّحة بترسانة من التطبيقات الصالحة لجميع المناسبات ـ قد غيّرت ما يمكن أن يُقال وأين ولمن وكيف يقال. ولعل التغيير الأبرز هو ثبات وسرعة الاتصالات التي أصبحت ممكنة بفضل تكنولوجيا الهاتف المحمول. فما الذي يقوله المراهقون عبر تطبيقاتهم ولمن؟

يخصص المراهقون جزءًا كبيرًا من اتصالاتهم على الكمبيوتر لإجراء (وأحياناً لإلغاء) ترتيبات سريعة تتعلق بلقاء الأصدقاء وجهًا لوجه. في

إحدى دراساتنا، سألنا المراهقين ما أكبر شيء سيفتقدونه إذا حرموا من الهاتف الخلوي. أجابت إحدى المراهقات وعمرها ستة عشر عامًا قائلة: «يساعدنا الهاتف الخلوي على وضع خطط تتعلق باختيار أماكن الرحلات والسفر والتنزه حيث لا نضع أنا وأصدقائي خططًا بالمعنى الحقيقي للكلمة. إننا نتنزه فحسب».

هذه العقلية التي تفكر وتعيش عبر التطبيقات تعزز الاعتقاد بأنه ما دام يمكننا الوصول إلى المعلومات والسلع والخدمات على الفور، فإنه يمكننا إدارة علاقاتنا مع كل الناس بنفس النسق. لقد أطلق الباحثون في مجال اتصالات المحمول على هذا السلوك اسم «التنسيق الدقيق» للتخطيط الفوري، ولاحظوا أنه يمكن أن ينزلق نحو «تنسيق مفرط» عندما يبدأ المراهقون في التفكير بأنهم مستبعَدون من الأوساط الاجتماعية إذا ما تم إبعادهم عن أجهزتهم المحمولة لأي فترة من الوقت.

فالمراهق الذي لا يقرأ آخر «حدث» أو لم تصله آخر «رسالة نصية» فلا يحضر لقاء الأصدقاء، سيعتبر نفسه منبوذًا أو غير مرغوب فيه، لمجرد أنّ التكنولوجيا لم تمكنه من المشاركة.

## في العلاقات الإنسانية: اختلاف النوعية لا يعني الأفضلية

قد تبدو التفاعلات الاجتماعية لشباب اليوم مختلفة تمامًا عما كانت عليه قبل عشرين عامًا. والأقل وضوحًا هو ما إذا كان هذا التغيّر في كيفية إقامة علاقات قد تحوّل إلى تغيّر في نوعية هذه العلاقات. هل الشبكات الاجتماعية لشباب اليوم أكبر أم أصغر؟ هل هي أعمق أم هي سطحية وضحلة مما كانت عليه في مرحلة ما قبل وسائل الإعلام الرقمية؟ هل العلاقات الشخصية أكثر أو أقل أصالةً وتلاحمًا ووفاءً؟

عندما نحاول الإجابة نتذكر نموذج المحلل النفسي الدكتور «إريك إريكسون». يتعامل هذا النموذج للتنمية البشرية والعلاقات الإنسانية مع تكوين العلاقات العميقة طويلة الأمد مع الآخرين باعتباره سلوكًا ضروريًا ومحوريًا لمرحلة التكوين والشباب وتشكيل الشخصية؛ وفي ظل غيابها، تسود مشاعر الشعور بالعزلة وانقطاع العلاقات وانفصامها. في الحالة الأخيرة، تزيد صعوبة التعامل مع التحديات اللاحقة في الحياة مثل تربية الأسرة والانطلاق في حياة عملية ناجحة.

## من الاتصال إلى العزلة

العلاقة بين العزلة الاجتماعية ووسائل الإعلام الاجتماعي ليست واضحة. في الواقع، يبدو هذا غير بديهي. كيف يمكن أن تكون التكنولوجيا التي صُمّمت لربط الناس هي في نفس الوقت الأداة التي تجعلهم يشعرون بندرة التواصل؟ وكيف يؤدي الاتصال إلى انفصال؟!

لفهم هذه المفارقة الواضحة، دعونا ننظر في خبرات الشابة أو الطالبة المدرسية التي حاورناها مع الفيسبوك. فخلال دراستها في المرحلة الثانوية، قررت هذه الفتاة أن تقوم بتعطيل حسابها الشخصي على الفيسبوك. لقد انتابها السخط من شعورها بالوقوع تحت ضغط ملاحقة النشاط المستمر لأقرانها على الفيسبوك.

«بامتلاك حساب على الفيسبوك، تشعر بأن عليك أن تدخل إليه أو ستفقد شيئًا ما، أو إذا ما كتب أحدهم على صفحتك فليس من حقك أن تنتظر يومين أو ثلاثة أيام حتى ترد. بل تشعر بأنه يتحتم عليك المتابعة باستمرار». دفع استعراض صفحات الفيسبوك أيضا إلى شعور تلك الفتاة

بأنها «ليست جزءًا منه» وذلك عندما شاهدت زملاء الدراسة وهم يضعون الأسماء والتعليقات على صور بعضهم بعضًا، وهي صور سريعة التقطتها الهواتف المحمولة. فالصور وموجة التعليقات التي أُضيفت إليها ترسم صورة لمجموعة متماسكة من الأصدقاء الذين يعيشون في الظاهر لحظات من المرح والسعادة أكبر مما كانت تشعر به تلك الطالبة ليلاً ونهارًا. فالتناقض بين المظهر الخارجي للسعادة والتقلبات التي كانت تعتري حياتها النفسية الداخلية خلّف لديها شعورًا بأنه لا يمكنها أن تواصل التفاعل مع العالم بهذه الطريقة الآلية.

أحياناً تجعلنا وسائل الإعلام الاجتماعي مثل الفيسبوك نشعر بالوحدة لأنها تخلق انطباعًا لدينا بأنّ «أصدقاءنا» يمرحون مع أشخاص رائعين وأكثر إثارة، وأنهم يعيشون قدرًا من المرح أكبر مما نشعر به. وقد سمعنا أيضاً من الشباب أنهم يقضون ساعات يبحثون عن إنجازات أقرانهم الذين لا يعرفونهم إلا عبر الفيسبوك، وأنّ هذا النشاط الفضولي يشعرهم بالتنافسية والدونية وأنهم أقل حظًّا.

وتقدم الدكتورة «شيري تيركل» الباحثة بمعهد «ماساشوسيتس» للتكنولوجيا تفسيرًا آخر. فرغم أن التطبيقات تسمح لنا بإنجاز العديد من العمليات، فقد لا تكون مناسبة تمامًا لدعم العلاقات العميقة التي تحافظ على العلاقات وتغذيها. تقتصر التغريدات على (تويتر)، التي تتكون بالضرورة من 140 حرفًا بحد أقصى، على جوهر الرسالة الرئيسية. وتلاحظ «تيركل» أننا قد نتجنب عمدًا الاتصالات العميقة عبر النصوص، مع إدراكنا للطبيعة العابرة لتغريداتنا وكتاباتنا، فضلاً عن شكوكنا بأنَّ الأشخاص على الطرف الآخر قد لا يعيروننا اهتمامهم الكامل.

## تجنب المخاطرة يؤثر سلبًا في عمق العلاقات

هناك سمة مهمة للعلاقات العميقة تتمثل في ضعف اهتمام الأطراف المعنية. فمن غير المريح مواجهة شخص آخر بأفكارنا وعواطفنا مباشرةً. ولكن الإقدام على هذه المخاطرة العاطفية هو ما يقرّبنا من بعضنا بعضاً. فنحن نشاطر العلماء والمواطنين على حد سواء قلقهم بأنّ التواصل من خلال شاشة بدلاً من اللقاء وجهًا لوجه يقضي كثيرًا على الحاجة إلى الإقدام على المخاطر العاطفية في علاقاتنا. فمن السهل إلكترونيًا أن نقرر ما نريد قوله، ونتشارك فيه عن بُعد، وبالتالي نتجنب عدم الراحة الناجمة عن رد الفعل المرتبك وغير المتوقع في الطرف الآخر الذي لا نراه ولا يرانا.

تعلمنا من خلال مجموعات التركيز أيضًا، أنّ بعض الشباب يعتبرون أنّ إرسال رسالة إلى شخص ما بدلاً من مكالمته هاتفيًّا أمر منطقي لأنه أقل تطفلاً، وليس مستبعدًا طبعًا أنّ يقوموا بإنهاء علاقاتهم عبر الرسائل النصية أو الفيسبوك بدلاً من اللقاء وجهًا لوجه، لأنهم هكذا بدؤوها. ومن المؤكد أن إنهاء العلاقات بهذه الطريقة عن بُعد يفرغها قطعاً من الحميمية الحقيقية. تقول الدكتورة «تيركل»: «هناك خطر أن نصل إلى الحد الذي نرى فيه الآخرين مجرد كائنات يُراد الوصول إليها ـ بل ولا نرغب إلا في الوصول إلى الأجزاء التي نجدها مفيدة أو مريحة أو مسلية فيهم».

## التأثير القاسي لوسائل الإعلام الرقمية

هل يمكن أن تؤثر مشاهدة العالم من خلال تطبيقاتنا بالسلب في قدرتنا على مشاهدة العالم بعيون الآخرين؟

للإجابة عن هذا السؤال، ننظر في استطلاع للرأي أجرته وكالة

الأسوشيتدبرس بالتعاون مع شبكة «إم تي في» عام 2011، حيث يؤكد أنّ الخطاب عبر الإنترنت قد يؤثر تأثيرًا قاسيًا على الطريقة التي يرتبط بها الناس ببعضهم بعضاً. في هذا الاستطلاع، ذكر 71٪ من المشاركين الذين تراوحت أعمارهم من 14 إلى 24 سنة أنّ الناس أكثر ميلاً لاستخدام لغة عنصرية أو لغة غير لائقة أخلاقياً عبر الإنترنت أو من خلال الرسائل النصية عن اللقاء وجهًا لوجه. لم تكن الطالبة الشابة التي حاورناها مندهشة من هذه الأرقام. فهي تعرف من خلال خبرتها أنّ الناس بصفة عامة يكونون أقل وقاراً على شبكة الإنترنت عنهم في الحياة الواقعية.

فالأطفال يجدون أنه من الأسهل السخرية من شخص عبر نشرة أو صفحة خفية غير معروفة الهوية على الفيسبوك أو تويتر. فهم ينسون شخصيتهم على الإنترنت ويستخدمون (حساباتهم الشخصية على الشبكة) في صورة هوية منفصلة تفقدهم الشعور بالمسؤولية ولا تكترث للنتائج، لأنها ترى فعلها مجرد حبر أسود على شاشة. فالصفحات العامة على الفيسبوك يمكن أنّ تكون مواقع ذات طابع عنيف ومتوحش. «يمكن أن يطلق الناس العنان لسلبيتهم ووحشيتهم عبر ردود أفعالهم تجاه الرسائل الأصلية للصفحة أو تعليقات الآخرين. وفي هذه الحالة، يمكن أن تتحوّل عملية التواصل إلى مناقشات تتعصب فيها مجموعات من الأصدقاء ضد مجموعات أخرى. فتتحوّل العلاقات إلى أزمات ومشكلات».

## التطبيقات وخيال الشباب

قد يفتح الإعلام الرقمي آفاقًا جديدةً للشباب ليعبّروا عن أنفسهم بشكل خلّاق. يستطيع شباب اليوم القيام بأعمال فنية كبيرة ومثيرة مثل إعادة الصياغة وإنتاج الفيديو والتصوير والتأليف الموسيقي بصورة أسهل

وأرخص من نظرائهم في مرحلة ما قبل الإعلام الرقمي. كما أنّه من السهل العثور على جمهور للإنتاج الإبداعي لأي مشروع. ولكن، يمكن أن يؤدي تصميم التطبيق إلى عدم الرغبة في تجاوز وظيفة البرنامج ومصادر الإلهام المعلَّبة التي يخرجها محرك البحث «جوجل» مثلاً.

ونتساءل: ما هي الظروف التي تجعل التطبيقات تساعدنا على إطلاق العنان لخيالنا؟ وما هي الظروف التي تجعلها تدعم طريقة غير مستقلة أو ضيقة الأفق بالنسبة للإبداع؟ بمعنى آخر: فإننا عندما نعثر على ما نريد جاهزًا ومُعلّباً، فإننا لا نضطر إلى الابتكار والإضافة، ونتكفي بالتحويل والتعديل!

## تأثير التطبيقات الرقمية في الإبداع

بدلاً من البحث في نتائج التجارب حول الإبداع أو علاقاته الارتباطية (مثل اللعب)، اخترنا فحص الإنتاج الإبداعي الفعلي للشباب. وفّرت لنا هذه الطريقة نظرة أكثر واقعية على العمليات الإبداعية للشباب. لتحقيق هذه الغاية، أجرينا تحليلاً مستفيضًا مكوناً من القصص القصيرة والفنون المرئية التي أبدعها طلبة المدارس المتوسطة والثانوية فيما بين عامي 1990 و2011.

### أولاً: الفنون المرئية

اشتملت أبحاثنا على تحليل 354 قطعة من الفنون المرئية التي نُشرت على مدار عشرين عامًا في مجلة Teen Ink، وهي مجلة دولية تُعنى بالإنتاج الأدبي والفني للمراهقين. كشف تحليلنا عن زيادة ملحوظة في تعقيد الأعمال الفنية المنشورة بين عامي 1990 و2011. وقد قمنا بتحليل خلفية كل قطعة وتركيبها، بجانب التقطيع وخبرات الإنتاج والأسلوب الشامل الذي استخدمه الفنان.

- اتضح أنّ القطع الفنية الأحدث كانت أكثر تطورًا واكتمالاً مقارنةً بالقطع الأقدم.
- كان الفنانون المعاصرون على الأرجح على دراية نوعًا ما بموقع الأشكال التي يرسمونها على المستوى المرئي.
- بدا أنّ الفنانين المعاصرين أكثر راحة عند تقديم الأشكال التي يرسمونها بشكل أقل تقليدية من الفنانين الأوائل.
- زاد عدد القطع التي تمّت معالجتها من خلال الوسائل الرقمية ( مثل الفوتوشوب، المعالجة الفوتوغرافية التي تلي الإنتاج، وما إلى ذلك، بشكل ملحوظ على مدار العشرين عامًا الماضية.

وبفحص القطع بشكل شامل من حيث المحتوى والأسلوب، قمنا بتصنيفها في واحدة من ثلاث فئات:

1. **محافظة**: إذا كانت تتبع الأعراف التقليدية المتعلقة بالوسط الخاص بها بطريقة مناسبة ولم تخرج عن إطار الممارسات التقليدية لا في المحتوى ولا في الأسلوب.
2. **محايدة**: إذا لم تتبع أساليب الفنون التقليدية وفي الوقت ذاته لم تقدم جانبًا فريدًا أو لافتاً فيما يتعلق بموضوعها.
3. **غير تقليدية: إذا قدّمت محتوى أو أسلوبًا مبتكرًا بشكل واضح.**

أظهر تحليلنا انخفاض نسبة القطع المحافظة من 33٪ للقطع القديمة إلى 19٪ للقطع الحديثة بينما ارتفع عدد القطع غير التقليدية من 19٪إلى 28٪.

هذا الخروج عما هو مألوف يؤكد زيادة التميز في الفن الذي يقدمه الفنانون الشبان على مدار العشرين عامًا التي شملها بحثنا لوضع هذا الكتاب.

**ثانيًا: الكتابة الإبداعية**

أظهر تحليلنا للكتابة الإبداعية للمراهقين ـ بين طلاب المدارس المتوسطة والثانوية ـ نمطاً من التغيرات المختلفة الواضحة. قيمنا أنماط كل من: النوع الفني والفكرة وبنية القصة ومسرح الأحداث والفترة الزمنية.

- وجدنا دليلاً على انخفاض كتابة النصوص المعدة للعرض والرواية المسرحية التي تجنح إلى الخيال وتتطرق للسحر والموضوعات العبثية وغير الواقعية.
- وبالنظر إلى فكرة كل قصة من قصص طلبة المدارس المتوسطة، حددنا ثلاث فئات رئيسية للحبكة: حبكة الأحداث اليومية (الحبكة العادية تمامًا)، حبكة الأحداث اليومية ذات المعالجة الخاصة (أغلبها من النمط المألوف أو العادي لكنها تتضمن لحظة واحدة على الأقل من الأحداث المتصاعدة التي لا يمكن حدوثها كل يوم)، حبكة الأحداث الخيالية وصعبة الحدوث (وتتضمن عناصر خيالية و/ أو حوادث مستحيلة). ولاحظنا تحولاً ملحوظًا بين القصص المبتكرة والأحداث يتمثل في الابتعاد عن القصص صعبة الحدوث إلى تناول قصص الأحداث اليومية. وقمنا بتصنيف ما يقرب من ثلثي القصص المبتكرة (64٪) ضمن فئة القصص صعبة الحدوث، بينما اشتملت نفس الفئة على 14٪ فقط من القصص الحديثة.
- في مجموعة بيانات طلاب المدارس الثانوية، مالت القصص الأقدم إلى بنية قصصية غير خطية بينما مالت القصص الأحدث إلى التدفق وفقًا للنمط الخطي التقليدي. ومن بين قصص طلاب المدارس المتوسطة، وجدنا أنّ الأحداث في القصص الأقدم تقع على الأرجح في مواقع غير مألوفة، مثل معركة الحرب العالمية الثانية. بينما وقع ثلث القصص

الأقدم تقريبًا (32٪) في مواقع بعيدة، حيث لم نجد مسرحًا غير مألوف للأحداث بسوى قصة واحدة فقط من القصص الأحدث (5٪). وبالتوازي مع هذا الاتجاه، وجدنا أنّ الفترة الزمنية للقصص الأقدم تختلف عن الفترة الزمنية التي تم تأليف القصة فيها مقارنةً بالقصص الأحدث.

وبالنظر في كل هذه التفاصيل تبين أنه بينما اتجهت الفنون المرئية للمراهقين نحو منحى أقل تقليدية بمرور الزمن، فإنّ الكتابة الإبداعية النابعة من هذه المجموعة العمرية أصبحت أكثر تقليديةً بالمقابل.

وبالنسبة للغة، فإنّ اللغة في القصص الأحدث تعتبر أقل فصاحة مقارنةً بالقصص الأقدم. فالمؤلفون المعاصرون من الشباب بدؤوا يميلون إلى لغة ضحلة ومبتذلة تتضمن تعبيرات سوقية وألفاظًا دارجة وكلمات مستحدَثة.

## ما يقوله المعلّمون

تحدثنا مع أساتذة الفنون (الفنون المرئية، والموسيقى، والفنون التعبيرية) الذين درسوا أكثر من عشرين عامًا ومن ثم يمكنهم ملاحظة التغييرات التي حدثت في العمليات التخيلية لدى الطلبة بمرور الوقت. ورغم أنّ هؤلاء الأساتذة قد أثنوا على المدى الواسع من الفرص الخلاقة المتاحة لشباب اليوم، فإنّ العديد منهم لاحظوا أنّ طلبة اليوم يعانون صعوبة أكبر في إبداع أفكارهم الخاصة؛ فهم أميل إلى اقتباس الأفكار الجاهزة.

قال أحد المعلمين: لا يستطيع أكثر الأطفال موهبةً الإتيان بفكرة جديدة. لقد حصلوا على منح دراسية كاملة في كلية ماساتشوستس للفن والتصميم ولا يستطيعون ابتكار فكرة. فهم يذهبون لحواسيبهم المحمولة أولاً ويستنجدون بها. وقد وجدتني أسألهم على الدوام عن رأيهم فيما يدعون

وماذا يعني، فيردون: ليس عندي تصوّر. وعندما يخرجون أفكارهم الخاصة، يجدون صعوبة في تنفيذها. وقال معلم آخر: «اعتادوا، في وقت سابق، الانخراط في العمل والنظر إلى ما ستأخذهم المادة إليه، أما الآن فهم يسألون ماذا عسانا أن نفعل».

## هل هم مبدعون؟

توفر الإنترنت للشباب القدرة على الوصول إلى قدر أكبر ومدى أوسع من الأعمال الفنية عما كان عليه الحال فيما مضى. وبالمقارنة، فإنّ دخول الشباب على الوسط الأدبي لم يتغير بشكل ملحوظ على مدار السنين؛ في الواقع، أدت سيطرة الوسط المصور إلى إزاحة الوسط الأدبي. لاحظت عالمة الأنثروبولوجيا اللغوية «شيرلي برايس هيث» أنه بفضل الزيادة في المؤثرات البصرية التي حققها التلفزيون والإنترنت يميل شباب اليوم أكثر إلى القول «هل شاهدت كذا؟» بدلاً من «هل سمعت ذلك؟» أو «هل قرأت ذلك؟». ولذا سينصرف شباب اليوم على الأرجح إلى هذا المخزون من الصور المرئية عند ابتكار أعمالهم الفنية.

ويتضح في ضوء هذا أنّ التعقيد المتزايد والخروج عن المألوف الذي اكتشفناه في الأعمال الفنية الخاصة بالمراهقين قد يكون بعيدًا عن اكتشاف واستطلاع آفاق وأراضين جديدة مقارنةً بالتجديد الماهر للأعمال القديمة. وبالنسبة لتحليلنا لخيال المراهقين، فإنّ ما لاحظناه من التقليدية الزائدة واستخدام اللغة العامية قد أنتج لغة تفتقر إلى الخيال الذي تُكتب بها التغريدات والنصوص والرسائل الفورية التي تشكّل جزءًا كبيرًا من قراءات الشباب اليومية. وبإيجاز، فإنّ ما يبدو خلاقاً على السطح قد يكون مكرّرًا وممجوجًا في واقع الأمر.

## رؤية الحفيد للعالم الرقمي

تحدثت أنا الدكتور المؤلف «هوارد جاردنر» مع حفيدي ذي الستة أعوام، حول خبراته مع الوسائط الرقمية. ولم تصبني الدهشة، فإنّ الصبي الذي كان دائماً محاطاً بالوسائط الرقمية. كان على اطلاع كامل وشعور كامل بالراحة باستخدام المصطلحات والتقنيات. ولذا دفعته للتحدث عما تعنيه وما لا تعنيه الوسائط الرقمية بالنسبة إليه، وما الذي وفّرته له أو حرمته منه. وقد أضاءت هذه المحادثة الكثير حول ما يتعلّق برؤية الحفيد للعالم؛ أي رؤيته الكونية الرقمية:

**هوارد**: ماذا سيكون شعورك إذا ما أخذ والداك كل أجهزتك الذكية وهواتفك بعيدًا عنك لأسابيع قليلة؟

**الحفيد**: سأشعر بالضيق قليلاً، لكن هذا في الواقع سيعطيني قدرًا أكبر من الحرية... سألهو بألعابي، وسألهو مع أختي، وسأذهب لزيارة الأماكن مع والدتي ووالدي.

**هوارد**: ماذا تعني بكلمة «حرية» ؟

**الحفيد**: أغلب الناس لديهم وسائل تكنولوجية (وهذه كلماته هو)، وهم يشاهدون كل المباريات، (وأخرج صوتًا يوحي بالملل)، ويفعلون ذلك طوال اليوم، ولا يعملون أي شيء سوى مشاهدة التلفاز... لذا سأتمكن من اللهو بألعابي وأشياء أخرى.

هذا الحفيد ليس دارسًا للوسائط الرقمية بكل تأكيد، ولم يقرأ عن المدينة الفاضلة والواقع المرير. ولم يناقش والديه أو جديه بشأن الإغراءات الغامضة للوسائط الرقمية. ومع ذلك، يشعر وهو في عمر السادسة، أنّ

الإنسان يصبح حبيس الوسائل التكنولوجية الحديثة وأنّ العالم الكامن خلفها يغري باكتشافه. وأنّ الزمان والمكان يسمحان بذلك.

## الحياة على التطبيقات

من المؤكد أنّ حياتنا المعاصرة أكبر بكل تأكيد من مجموع التطبيقات التي تقع الآن في متناول أيدينا. لكن تأثير التطبيقات بدأ يتغلغل. ونعتقد أنه من المحتمل أن تكون أكثر ضررًا في المستقبل.

ويرجع هذا إلى أن اتساع التطبيقات وسهولة الوصول إليها يغرس شعورًا واعيًا بها؛ إنها رؤية العالم من خلال التطبيق؛ وهي الفكرة التي تتمثل في وجود طرق محددة لتحقيق كل ما نرغب في تحقيقه إذا كنا محظوظين بما فيه الكفاية لامتلاك المجموعة المناسبة من التطبيقات، والوصول من ثم إلى «التطبيق الفائق» أو «التطبيق الخارق» لنحيا حياة مرسومة يتم تقديمها لنا بطريقة غير طريقتنا. ليبقى السؤال الساخر الذي يطرح نفسه: «هل مجرد الحصول على المجموعة المناسبة والكاملة من التطبيقات يعني الحصول على حياة مناسبة وسعيدة ومثالية وكاملة؟».

**المؤلفان:**

**هوارد جاردنر:**
أستاذ الإدراك والتعلم والتربية في كلية التربية في جامعة هارفارد. حصل على جائزة العلوم الاجتماعية لعام 2011.

**كاتي ديفيس:**
حصلت على درجة الدكتوراة في التربية من جامعة هارفارد وتعمل أستاذا مساعدا في جامعة واشنطن.



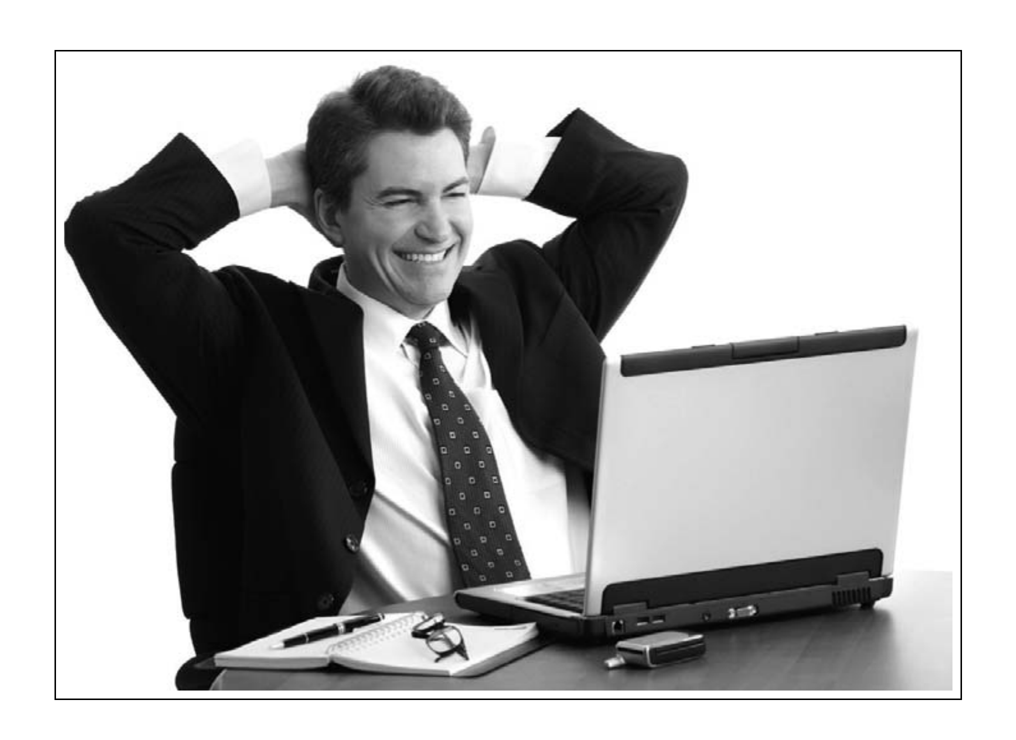
# إدمان الالتهاء

## كيف تتواصل مع العالم دون أن تهمل أسرتك أو تؤرق زملاءك أو تتعب بالك

تأليف:

ألكس سوجاني





## تغيير الوسيط يغير المحتوى

نشر الدكتور «مارشال ماكلوهان» قبل نصف قرن من الزمان؛ كتاباً بعنوان: «فهم الإعلام كامتداد للإنسان»، فتحول من أكاديمي مغمور إلى نجم مشهور، بعد أن تنبأ بتشتت وارتباك العقل البشري بسبب الوسيط الكهربائي الذي جعل أجهزة التلفار والراديو والهاتف تأخذ مكان العقل وتحتل حيزاً فيه.

أشار «ماكلوهان» إلى أنه كلما اخترع الإنسان وسيطاً جديداً، انشغل بالمحتوى الذي يحمله؛ فالناس يهتمون بالأخبار الجديدة في الصحف، وبالموسيقى في الإذاعة، وبالأفلام على شاشة التلفزيون، ثم تتوارى وتختبىء التكنولوجيا الجديدة مهما كانت مدهشة وراء ما يقدم عبرها من معلومات وحقائق وترفيه وتعليم وألعاب وتسلية، لأنها تستبدل أنماط الإدراك باستمرار ودون أية مقاومة من الإنسان.

وكما نرى اليوم؛ فإن الإنترنت تقدم وسيطاً جديداً إذ تعيد تشكيل المحتوى وفق نمطها اللاهث والسريع، فهي لا تذيب الشكل المادي للوسيط فحسب، بل وتقسمه إلى أجزاء قابلة للتعديل، وتحيطه بمحتوى آخر من الوسائط التي استوعبتها وطرحتها ورسختها، مما يؤدي إلى طغيان الشكل على المضمون، ومن ثم تغيير طريقة استخدامنا وتجربتنا وفهمنا لذلك المحتوى.

**«من الممكن أن نفكر بعمق ونحن نتصفح الإنترنت،**
**ولكن التكنولوجيا لا تشجع على التفكير»**

فالمشكلة ليست في استخدام الإنترنت على الدوام فقط، بل وفي تقديم الإنترنت للمحفزات الحسية المتكررة، والتي تسبب تغيرات قوية وسريعة في الدوائر الكهربائية في المخ ووظائفه، مما يعني أن هذه الشبكة العنكبوتية المتشابكة تعتبر من أقوى التقنيات المسببة لتغيير العقل.

## من التشابك إلى الانسجام!

يحمل مصطلح التشابك قدراً من التعقيد والإلزام. فمنذ نعومة أظفارنا ونحن نحاول ـ بعفوية ـ أن نطور قدراتنا المعرفية لتغذي عقولنا وتستوعب تطورات الأجهزة والنظم الإلكترونية، ونعمد ـ بتلقائية ـ إلى استخدام التقنيات الحديثة لتوسيع وتعميق مهاراتنا العقلية والجسدية. قد نتخبط ونتشتت بين هذه الأجهزة المتعددة أحياناً، فإما أن نقع فريسة لها كما تقع الطيور في الشراك، أو نتخذ منها وسائل دعم وبناء تثبت أقدامنا وتحقق أهدافنا في زمن التغيرات المتلاحقة. فالقرار دائماً لنا!

ينطوي «التشابك» على العديد من الظواهر والمفاهيم التي تناولها العلماء

بشكل منفصل. وقد اخترنا هذا المصطلح دون سواه لعدة أسباب؛ أحدها هو اكتشاف ظاهرة العقل «المتمدد» والمتغير ليستقبل الجديد، وهو المفهوم الذي ابتكره العالمان «آندي كلارك» و «ديفيد كالمرز» ليعكس نوعاً من التفاؤل المفرط. فتوسيع القدرات المعرفية أو الذاكرة من خلال التفاعل مع التكنولوجيا الحديثة يعطي انطباعاً إيجابياً لا تشوبه شائبة ـ الأمر الذي يحمل قدراً هائلاً من المبالغة واللاواقعية ـ في حين ينم مصطلح التشابك عن تأثر العلاقات الإنسانية بالوسائل التكنولوجية، والتي تشمل أحياناً جانباً من التعقيدات.

فامتداد أو تمدد العقل وتوسعه للتكيف مع المتغيرات، قد يكلفنا ـ في نهاية المطاف ـ الكثير ويحملنا ما ليس في صالحنا. ولذا لا نجد في علاقاتنا بالعصر الرقمي، وتأرجحنا ما بين التشابك والتمدد، ما هو إيجابي تماماً أو سلبي تماماً؛ فهي مسألة نسبية أولاً وأخيراً.

## «أدويا» والعقل الإلكتروني!

على الضفاف الغربية لمدينة كيوتو اليابانية وبالقرب من منحدر جبل أراشي ياما، تحظى قرود «المكاك» بشهرة واسعة جعلت من محميتها مزاراً ينشده الكثيرون. اشتهرت تلك القرود بالخفة والمرح والمكر والدهاء، لأنها تجمع بين مهارات الذكاءين العقلي والاجتماعي. إلا أن ذكاءها لم يضمن لها القدرة على التركيز والانتباه، فهي تهمهم وتتمتم وتقفز من مكان إلى آخر، طوال الوقت، وكأنها حالة متواترة من التشتت والهذيان.

بالقرب من محمية القرود استضاف مختبر الروبوت والإلكترونيات في جامعة «كيوتو» إنساناً آلياً متصلاً بقردة اسمها «أدويا». «أدويا» لا تعيش في اليابان، بل تقبع في معمل لتشريح المخ والدراسات العصبية الملحقة

بجامعة «ديوك» في ولاية «شمال كارولاينا» الأمريكية، ولكنها متصلة بالإنسان الآلي عبر الإنترنت. يدير المعمل عالم المخ والأعصاب «ميغيل نيكوليلس» وهو دكتور متخصص في دراسة الوظائف والمهارات التنفيذية وأثرها في النمو العقلي. شكلت دراسة مخ «أدويا» أحدث أبحاث الدكتور «نيكوليلس» بعدما نجح بمعاونة زملائه في زرع شريحة إلكترونية في جزء العقل المسؤول عن تنظيم المشي والحركة ليعلم «أدويا» كيف يسير على أجهزة الجري الرياضية، ويتابع حركة خلاياها العصبية في خضم هذا النشاط. وكان كلما استجابت لأوامر تقليل أو زيادة السرعة تضاعفت حصتها من الطعام مكافأة وتحفيزاً لها. ثم زود جهاز الجري بشاشة أمامية تعرض بثاً حياً لصورة الرجل الآلي في مدينة «كيوتو».

بمجرد أن تتحرك «أدويا» على الجهاز وهي تراقب الإنسان الآلي، تستقبل الشريحة الإلكترونية المزروعة في مخها الإشارات المرسلة من الأعصاب المسؤولة عن الحركة. تلك الإشارات تنتقل عبر شبكة الإنترنت إلى الجهاز الآلي الذي ما يلبث أن يفعل مثلها ويقلد حركتها. وكلما ازدادت قدرتها على التحكم في الإشارات، والسيطرة على الإنسان الآلي، تضاعفت مكافأتها. بعد مرور ساعة من السير وتناول الحلوى، أغلق الجهاز الإلكتروني لتتوقف «أدويا» عن السير في حين استمر تحكمها العقلي في الإنسان الآلي ليواصل السير لبضع دقائق إضافية. وهكذا ثبت علمياً قدرة العقل على التحكم في الإنسان الآلي والعقل الإلكتروني بشكل عام، بل وتفاعله مع الإلكترونيات وكأنها امتداد طبيعي له.

يعكس سلوك القردة في المحمية اليابانية والقردة «أدويا» نموذجين معبرين عن الجوانب المختلفة للعقل البشري وتفاعله المضطرب مع تكنولوجيا المعلومات. يعكس الفريق الأول العقلية السطحية المضطربة والتي

تستجيب للمؤثرات دون فائدة تذكر، في حين قدمت «أدويا» نموذجاً فعالاً للعقلية المتزنة والراسخة التي لا ترهقها التقنيات الحديثة لأنها تتفاعل معها كامتداد طبيعي لها، لا باعتبارها نشاطاً منفصلاً يتطلب جهداً وتركيزاً خاصاً ومكثفاً.

## التأمل التقني

تتحكم العقلية المضطربة بعلاقاتنا بالتكنولوجيا الحديثة لتشتت جهودنا وتبعثر تركيزنا فتضيع أهدافنا. فلا مفر إذاً من تغيير السلوك لنفعّل العقلية المتزنة التي تتفاعل مع وسائل التكنولوجيا المعقدة بحكمة ودهاء دون السقوط في شراك الالتهاء العقيم. فما أعظم التكنولوجيا عندما تغذّي عقولنا وتمتن قدراتنا وتضاعف إمكاناتنا، وما أخطرها عندما تشتت طاقاتنا وتهدر أوقاتنا وترهق عقولنا وأجسادنا.

ولهذا فإنه بدلاً من الانهماك بين هذا وذاك، وما يصاحبه من عزلة واستياء، فإنه علينا أن نمارس الاندماج والانسجام المثمر، لنتفاعل مع التقنيات وفق آليات ممنهجة ومنظمّة تضاعف من قدرتنا على التركيز والابتكار، وتغمر حياتنا بالسعادة والازدهار. وهذا الانسجام والتوافق بيننا وبين نظم التفاعل الإلكترونية هو ما نسميه «التأمل التقني».

## المبادئ الأربعة للتأمل التقني

تتطلب ممارسة التأمل الإلكتروني الإلمام بأربعة مبادئ هي:

1. علاقتنا بالتقنيات الجديدة مركبة وعميقة وأنيقة وفريدة وتعكس مزايانا وهباتنا الفريدة.

2. أن الإنسان أصبح أكثر عرضة لعناصر التشتت والإلهاء في عصرنا هذا ومع ذلك فما زال يحمل مفاتيح النجاة بين يديه.

3. أن التأمل التقني يشكل أهم مفاتيح النجاة.

4. أنك تستطيع أن تعيد بناء وهيكلة عقلك بما يريح بالك ويحقق آمالك.

أما المفاتيح والعناصر السبعة التي يمكن المحافظة من خلالها على تمدد المخ والخلاص ثم التحول من التشابك والتعقيد إلى التفاعل المفيد فهي:

## أولاً: التنفس

قبل أن تستأنف القراءة، أمسك بهاتفك الذكي أو حاسوبك الشخصي أو جهاز iPad وتصفح بريدك الإلكتروني، محاولاً هذه المرة ألا تنشغل بالرسائل التي تنتظر الرد أو التي كان من المفترض أن ترسلها الأسبوع الماضي. فقط فكر بذاتك تأمل كيف تلتقط أنفاسك: هل ينخطف نفسك للحظة ما تلقائياً قبل أن تواجه الرسائل المنهمرة والتي لا تعلم ما تخبئه لك من سرور أو شرور؟ على الأرجح نعم. تلك الحركة اللاإرادية تسلط الضوء على حقيقة جلية، وهي أن تبادل أبسط أشكال المعلومات يؤثر بالفعل في طاقاتنا الذهنية ووظائفنا الجسدية.

أطلقت «ليندا ستون»، الخبيرة التكنولوجية والمديرة التنفيذية السابقة في شركتي «أبل» و«مايكروسوفت» على هذه الظاهرة مصطلح «الاختناق الإلكتروني». فهي ترى أن توقف النفس لوهلة أثناء تصفح البريد الإلكتروني يعكس سمة إنسانية متأصلة وهي الخوف من المجهول. فأنت لا تعلم ما ستباغتك به السطور القليلة من مشكلات وما ستلقيه على عاتقك من مهمات. ولهذا حولت هذه التكنولوجيا حياة بعضنا إلى كابوس يمتد أثره إلى كل من حولنا.

**من التشابك إلى الانسياب**

يخوض الإنسان صراعاً محتدماً مع التشابكات والتعقيدات على اختلافها، لا سيما التشابكات التكنولوجية الحديثة، والتي تبدو وكأنها انتصرت في النهاية حيث تسببت في طفرة ذهنية وجسدية هائلة. تسهم العقلية التشابكية في تطوير المهارات المعرفية والقدرات البدنية، وتحقيق الإنجازات التي تعجز عن تحقيقها قدراتنا البدنية فقط، حيث يتم إنجاز المهمات بشكل أكثر سرعة وإبداعاً وفاعلية، مع تنفيذ المهمات المتعددة بما يجعلنا أعلى أداءً وإنتاجية. هذه العقلية الجديدة تضفي على خريطة الطاقة العقلية والجسدية أبعاداً جديدة تقلب الموازين وتغير نظرة الإنسان إلى نفسه وتضاعف ثقته بقدرته على تغيير العالم. فنحن لا نبالغ حين نقول: «هاتفي الذكي هو عقلي الغبي».

تزيل العقلية التشابكية الحدود التي تفصل بين العقل البشري والعقل الآلي. حيث تتضافر وتمتزج قواهما معاً بشكل يحول دون الفصل بينهما. عبر عن هذا التشابك أحد هواة ركوب الدراجات عام 1904 حين قال: «تلك العلاقة المتناغمة تعجز عن وصفها الكلمات؛ حيث تمتزج روحك بالعجلة المتحركة فتحلق في الآفاق كالنسر وتطرب آذانك لصوتها كالشعر فتفقد الشعور بالزمان والمكان وتتخلص من القيود وتنعم بمذاق طعم جديد من حرية الأداء» تلك العلاقة ليست جديدة، بل أصبحت مألوفة في عصرنا هذا. فما تصفه هذه السطور من تواصل وفقدان للشعور بالوقت والمكان هو تماماً ما يسميه الدكتور «ميهالي سيكزينتميهالي»: التدفق. فالقدرة على الدمج بين العقل والجسد وبين ما يحقق أهدافهما من أجهزة وتقنيات ـ سواء كان ذلك بالعزف على آلة الكمان أو حتى قيادة طائرة مقاتلة ـ يجني ثمرتها الإنسان.

## مقومات التدفق والانسياب

يحتاج التدفق لأربعة عناصر جوهرية. وفي هذا يقول «ميهالي»: «قد يغمرنا ويرهقنا التركيز على شيء ما بشكل يسلبنا القدرة على التركيز على ما سواه. حيث يتلاشى الوعي الذاتي ويمحي الشعور بالزمان والمكان. والغريب حقاً أن يجد بعض الناس متعتهم في هذا النوع من الخبرات لدرجة تحدوهم إلى الالتهاء بها والتيه فيها والتفرغ لها دون غاية أو هدف، مهما ازدادت صعوبتها وخطورتها».

يتضح مما سبق أن التدفق سمة مرنة قد تتخلل كل النشاطات والخبرات لا سيما تلك التي تشكل تحدياً، أو تفرض قواعد وقوانين صارمة، أو تتطلب ردود فعل فورية. لهذا السبب تلقى الألعاب على اختلاف أنواعها استحسان الجميع، وذلك لسهولة وصول اللاعبين إلى مستوى التدفق والانسجام.

كذلك تتطلب الأعمال التي تهدف إلى تحقيق أهداف قصيرة المدى ـ مثل: اكتب خمس صفحات من. . . أو حرك هذه العجلات بمعدل. . ـ تتطلب قدراً من التركيز يجعلهم أكثر عرضة للاستغراق حتى الوصول إلى مستوى الانسجام والتدفق. في الوقت الذي تحقق فيه الألعاب والمهمات البسيطة قدراً أسرع من التدفق من الأعمال الأكثر صعوبة وتعقيداً، إلا أن التركيز المبذول فيها لا يدوم طويلاً. وعلى النقيض؛ نجد الأنشطة العظيمة والهادفة مثل ممارسة الطب والفنون والتفوق الرياضي يستغرق سنوات، لكنها في المقابل تشكل تحديات أكبر واستغراقاً وتدفقاً أعمق.

توصل علماء النفس بهذا إلى أن الإنسان يكون أكثر عرضة لمشاعر الرضا

والسعادة حين ينهمك في الأنشطة والمهمات المعقدة، مقارنة بالنجاحات البسيطة والمتقطعة. ويرون أن أفضل لحظات حياتنا وخير تجاربنا ليست التجارب المحفوفة بالاسترخاء والاستلقاء والرخاء، وإنما الأنشطة التي تنجم عن التضافر الطوعي بين جهود العقل والجسد، لإدراك الأهداف وتحقيق الأحلام والآمال صعبة المنال.

### نظّم أنفاسك

يشكل التنفس المنتظم أهم الآليات الداعمة للاستثمار الفعال والممنهج للوسائل التكنولوجية الحديثة. في كتاب «التأمل وفن الرماية» يشرح «إيجن هيرجل» الدور الذي تلعبه الأنفاس المنتظمة في فن الرماية الياباني. فالرماية هي تجسيد واقعي لمهارة التأمل والتدبر أو هي بالأحرى ـ وكما يطلق عليها هيرجل ـ «الفن العفوي» الذي تنتجه العقول الصافية والأذهان الراقية. فالأنفاس المنتظمة لا تقل أهمية عن اتخاذ الوضعية الصحيحة لإطلاق الرمح. فإن لم نقهر ظاهرة الاختناق الإلكتروني التي ذكرناها آنفاً، لن ندرك معنى التشابك الفعال أبداً.

## ثانياً: التبسيط

تتسم المهمات والبرامج المتخمة بالتفاصيل، بالتعقيد والتركيب، وكذلك الحال مع الأعمال الإبداعية والفنية وإن اختلفت أوجه ودرجات تعقيدها. تساعدنا البرامج البسيطة في التفاعل مع هذا التعقيد بإلغاء عوامل التشتيت والإلهاء، ودرء العقبات والمعوقات، وإتاحة الوقت اللازم للتأمل وتبني المهمات المتعددة بشكل مثمر وفعال.

## تعدّد المهام بين الحقائق والأوهام

يشير تعدد المهام إلى ممارسة أكثر من نشاط وإنجاز أكثر من مهمة في وقت واحد. تلك الممارسة إما أن تكون أكثر إنتاجاً، وإلهاماً، وإرضاءً، وإما أن تتمخض عن مزيد من التشتت، وتبديد الوقت والجهد والشعور بالعجز.

ونظراً إلى شيوع استخدام مصطلح تعدد المهام في عصرنا هذا ـ والذي عادة ما يكون في غير موضعه ـ فمن الضروري أن نميز بين كلا النوعين حتى لا نضل الطريق.

يقصد بتعدد المهام الفعال تلك النشاطات التي تأسر قلبك وعقلك وتستحضر جهدك وذهنك. أو هو ما تصفه «لين وادلي» ـ الأستاذة بجامعة «يتواترسراند» في جنوب إفريقيا ـ بالقدرة العقلية على مجاراة واستيعاب أكثر من حدث في آن واحد. كذلك يشمل تعدد المهام الفعال التفكير المجرد والقدرة على التنقل الذهني السريع والسلس بين المهمات والعمليات المختلفة. هذا ما يحدث حين ننهمك في أحد المشروعات المعقدة حيث نستجمع قوانا، وننظم جهودنا، ونرتب أفكارنا، وندير أدواتنا كي نحقق أهدافنا. فالأمر غاية في التلقائية والعفوية.

قد تسوء الأمور في بعض الأحيان إلا أن الأمر برمته قيد إرادتك. فربما يصعب على الأم الجمع بين طهي ثلاثة أصناف من الطعام على الموقد وداخل الفرن وترتيب الأطفال حول طاولة الطعام في نفس الوقت، ولكنه ليس بالأمر المحال. كذلك قد يشق عليك تنظيم أفكارك بينما تطالع الكثير من الكتب داخل مكتبة مكتظة بالمراجع والشاشات، إلا أن النتيجة النهائية ستكون مرضية وتستحق العناء. ومن ثم يحفز هذا النوع من تعدد المهام على الاسترسال وانسياب العمل بشكل الفعال.

يختلف هذا النوع من تعدد المهام تماماً عما يحدث حين نشتت تركيزنا ونوزع جهودنا بين أكثر من جهاز ومهمة في نفس الوقت. فهناك فارق شاسع بين كتابة الواجب المدرسي بينما تستمع إلى الموسيقى وبين التنقل ما بين صفحات الإنترنت المتعددة، وأنت تتجاذب أطراف الحديث مع أصدقاء «الفيسبوك» وتستمع إلى مقطوعة موسيقية على هاتفك. فتلك الأنشطة المنفصلة والمتفرقة لا تصب في بوتقة واحدة ولا تجتمع حول هدف واحد، وإنما يستقل كل نشاط منها بذاته. يطلق على هذه الممارسة تبدل المهام أو تبدد المهام ـ وليس تعدد المهام ـ حيث يتأرجح العقل محولاً بؤرة التركيز ما بين مهمة وأخرى، ونظام تشغيل وآخر.

فما الذي يشوب عملية تبدل المهام؟ فإلى جانب دحرها للمهارات الإبداعية والقدرات الإنتاجية، ودفعنا نحو الفوضى واللافاعلية، وتعريضنا للوهم وخداع الذات، يعاني العقل وينازع في خضم محاولاته ومساعيه لإدارة وتنظيم هذه الممارسات. والآن حاول أن تجرب هذا التدريب البسيط:

**أولاً**: عد من واحد إلى عشرة بأقصى سرعة ممكنة.

**ثانياً**: انطق حروف الهجاء بداية من الألف وحتى الراء بالسرعة ذاتها.

**ثالثاً**: ادمج ما بين الأرقام والحروف وعد: واحد ألف، اثنان باء، ثلاثة تاء، وهكذا.

يتطلب إتمام الخطوة الأولى والثانية ثوانيَ معدودات، بينما تتطلب الخطوة الثالثة بمفردها ضعفي ـ إن لم يكن ثلاثة أضعاف ـ الوقت المستغرق في الخطوتين الأولى والثانية مجتمعتين. حيث يقلل التفكير في ترتيب

الحروف والأرقام معاً من سرعتك تلقائياً، فتتضاعف الفترة الزمنية التي تحتاج إليها العملية بأكملها. هذا هو تبدل المهام في أبسط صوره.

يستهلك عقلك طاقة مضاعفة وجهداً هائلاً في كل مرة تنتقل من صفحة إلى أخرى على حاسوبك الشخصي أو تتحول من تصفح بريدك الإلكتروني مباشرة إلى المشاركة في اجتماع مع فريق العمل عبر الإنترنت. تلك الدقائق القليلة من «اللاتركيز» تتحول على مدار الأسبوع وبمرور الوقت إلى ساعات مهدرة وجهود مبعثرة، فتزداد مهماتك ليقابلها انخفاض في معدلات الإنتاج. أي أن تبدل المهام يزيدك تشتتاً ويجعلك أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء.

ولسوء الحظ تعتبر أجهزة الجوال هي المصدر الأول للإلهاء. حيث تشد انتباهك وتعزلك عن كل ما هو حولك. أي هي تستحوذ على المساحة الأكبر من التركيز تاركة جزءاً ضئيلاً فقط لإدارة المهمات الأسمى والأهم ومقلصة من قدرتك على الازدهار والإبهار.

## التركيز المبرمج

في المرة القادمة التي تستخدم فيها حاسوبك الشخصي حمل تطبيقين مهمين. الأول هو: «Freedom» «فريدم» ـ وهو اسم برنامج ـ يحول دون استخدامك لشبكة الإنترنت لفترة زمنية تصل إلى ثماني ساعات متتالية. أما الثاني فهو: «Dark Room» أو «WriteRoom» لمستخدمي أجهزة الماكنتوش، وهو أحد برامج الكتابة البسيطة والمصممة بشكل محفِّز للتركيز والتأمل وتطوير أساليب الكتابة. استخدم البرنامجين لما لا يقل عن أسبوع، ثم لاحظ تقدمك في مجال الكتابة والقدرة على التركيز مما سيكشف الكثير عن قدراتك ومواهبك الدفينة. من هنا تبرز أهمية التفاعل

مع التكنولوجيا بطريقة تأملية متأنية، والإقبال على التجارب الجديدة، ودراسة تأثيرها في امتدادك العقلي، وتطويرها وتنقيحها بما يدعم مهاراتك الإبداعية وينمي قدرتك على التركيز. يتميز برنامج «Freedom» بسهولة الاستخدام فيسألك بمجرد تشغيله عن عدد الدقائق التي تود أن تتحرر خلالها من الإنترنت. اكتب الرقم الذي يلائمك وسينقطع اتصالك بالإنترنت على الفور، دون أدنى فرصة لاسترجاعه خلال الفترة الزمنية المحددة مهما حاولت. فإن أردت أن تتصفح بريدك الإلكتروني أو حسابك الشخصي على موقع تويتر فعليك بإغلاق الجهاز وإعادة تشغيله مرة أخرى.

وفي هذه الحالة لا بد أن تسأل نفسك أولاً: هل أنا حقًا في حاجة إلى ذلك؟! بالتأكيد ستجد ما يصدك عن قرارك ويلزمك بالاسترسال في العمل والاستمتاع بلحظات التحرر النادرة. لأن هذا البرنامج يكشف لنا كيف أن دقائق معدودة من التركيز تساوي ساعات طويلة من التشتت والتخبط.

وكذلك الحال مع برنامج «WriteRoom». فبمجرد تشغيله يستحوذ البرنامج على الشاشة بأكملها فلا ترى سوى وميض أخضر على الخلفية السوداء المخصصة للكتابة. ولن ترى بعدها شريط المهام، أو خاصية تعديل الخطوط، أو شاشات المحادثات الشخصية، أو حتى تنبيهات الرسائل الإلكترونية التي يدوي صوتها في الأرجاء. ومع توقف كل هذه الأنشطة قد يغلق الجهاز تلقائياً إلا أن الوميض الأخضر يحول دون ذلك، ويضمن استمرار عمل الجهاز.

## ثالثاً: التأمل

يعتبر التأمل أحد أنماط الانسيابية والاسترسال العميق. قد تبدو الأهداف

بسيطة في الظاهر، إلا أن تنفيذها على أرض الواقع يشكل تحدياً كبيراً. من هنا تنبع أهمية التأمل في توسيع النطاق الزمني بشكل لافت ومؤثر. ولذا فهو غاية في الأهمية مهما كان طريق الإنجاز شاقاً وطويلاً. ويعكس التأمل أفضل أشكال الانهماك المثمر حيث يتوحد تركيزك حول هدف ما ويتأهب عقلك لحل المشكلات وتجاوز العقبات فتتنسم عبير الحلول المحلقة في الأرجاء.

لا جدال حول أهمية التأمل والتدبر في التعاطي مع الملهيات والمشتتات التكنولوجية، لا سيما لدى من يمارسونه بشكل منتظم، أو يستخدمونه لدواعي علاجية وصحية. فقد شرع علماء النفس ما بين فترتي السبعينيات والثمانينيات في تطبيق الممارسات التأملية كعلاج للأمراض النفسية، وذلك من خلال تقنية «تقليص الضغوط العقلية» والتي تعتمد على التأمل في المقام الأول للحد من تأثير التوتر المزمن. ومنذ ذلك الحين امتزجت الممارسات والأنشطة التأملية بالمجالات التي تتطلب قدراً من الإبداع والتركيز والقدرة على الإنجاز تحت الضغوط.

أثبتت الأبحاث التي أجريت على المرضى الذين خضعوا لتقنية «تقليص الضغوط العقلية» أن الجانب الأمامي الأيسر من عقولهم قد شهد نشاطاً ملحوظاً خلال ثمانية أسابيع فقط من التأمل ليتمخض عن حالات مزاجية إيجابية ونظرة أكثر تفاؤلاً. كما شهدت الذاكرة تطوراً ونمواً ملحوظاً، ذلك أن التأمل يشمل تدبر العقل والذات ويتطلب تذكر واسترجاع الخبرات العقلية السابقة. ومن ثم يتمتع المتأملون بقدرة هائلة على التركيز دون جهد يُذكر، على عكس غيرهم من الناس. والأهم من ذلك هو أهليتهم لتنمية إدراكهم الحسي ليميزوا بين المثيرات المختلفة وتنقيحها واختيار الأفضل والأجدر منها طبقاً للحاجة والأهمية.

## رابعاً: إعادة البرمجة

تؤثر معتقداتنا ونظرتنا إلى أنفسنا وإلى الآخرين في سلوكياتنا وإنجازاتنا بشكل عفوي. فلا عجب إذًا أن تجد الطلاب الذي يرون النجاح نتيجة للموهبة المجردة يتعاملون مع الفشل باعتباره انعكاساً لقدراتهم المحدودة بالفطرة. ولكن لدى تعرض هؤلاء الطلاب إلى الأبحاث التي تتناول الذكاء باعتباره سمة إنسانية مرنة ـ وليست راكدة ولا جامدة ـ وتؤكد الدور الذي تلعبه الممارسة في تقييم مستويات النجاح ـ وليس الموهبة الفطرية فقط ـ اتسعت آفاقهم لتتعاطى مع الفشل بروح التحدي والإصرار عوضاً عن التقهقر والانهزام، ومن ثم تضاعفت قدرتهم على تحقيق الإنجازات والنجاحات. ورغم ذلك مازالت بعض العقول رافضة للتسليم بهذه الحقائق!

يقودنا ذلك إلى الصيغة التي تبرمجت عليها عقولنا بفضل تفاعلنا مع تكنولوجيا المعلومات. فقد قلبت هذه التكنولوجيا الموازين لتغير من استيعابنا لمفهوم الذاكرة والذكاء البشري لينتهي بنا الحال محبذين للمهارات «المميكنة» كالدقة، والسرعة، والإنتاج عن المهارات «الإنسانية» كالإبداع، والفعالية، والمشاركة، والتأمل.

وبالمثل فإن إيماننا بأن الذكاء سمة فطرية راكدة وليست مرنة ومتحركة، وبأن قدراتنا ما هي إلا امتداد وانعكاس لإمكانات الأجهزة الإلكترونية، بل وأن تلك الأجهزة، تتحكم بالحاضر وتوجِّه المستقبل، قد يتمخض عن عواقب وخيمة لم ندرك مداها بعد. فالخلط بين القدرات الإنسانية والمهارات الحاسوبية ومقارنة الماضي بالمستقبل، يتمخضان عن حالة من اليأس وتصور سوداوي لمستقبل يكتنفه مزيد من الاكتشافات والتطورات

التكنولوجية، يقابلها مزيد من «التكاسل» والقصور الإنساني والانهماك العقيم.

يساعدنا الاعتراف بالبرمجة الذهنية التي أخضعتها لنا التكنولوجيا الحديثة في كسر دائرة الخلط والمقارنة واليأس لننطلق نحو استخدام آمن ومتروّ لها. كما يحفزنا ذلك على الفصل بين الإمكانات البشرية والرقمية وتقييمهما بشكل موضوعي كلٌّ وفقاً لمعطياته وحدود قدراته. بل إن استيعاب العلاقة التكاملية التي تجمع بين العقل البشري والآلي قد يحول دون عقد المقارنات ويحثنا ـ في المقابل ـ على ممارسة التجارب الفعلية لاكتشاف أفضل الطاقات الكامنة في كل منهما، لنخرج بأفضل النتائج ونتمتع بعقول متفتحة لا منهمكة ومشتتة. وبالتأكيد لا تهدف هذه التجارب إلى استبدال قدراتنا، وإنما إلى مضاعفتها والارتقاء بها.

## خامساً: التفعيل

مارس أنشطتك الشبكية المعتادة في الأيام المقبلة مع إيلاء اهتمام خاص لتفاعلك مع البريد الإلكتروني. ابدأ بحصر التفاعلات القائمة من خلال إحصاء عدد مرات تصفحك لبريدك الشخصي على مدار اليوم، وعدد التنبيهات التي تتلقاها عند استلام رسائل جديدة. تتبع أماكن تصفحك للبريد سواء في العمل، أو في السيارة، أو في المطبخ، أو خلال تبادل المحادثات. ثم احسب الوقت الكلي الذي تستغرقه في قراءة وكتابة الرسائل الإلكترونية. تلح علينا جميعاً الحاجة إلى التغاضي عن الدقة المزعومة، وعن السعي وراء إتقان فن كتابة الرسائل الصحيحة والمختصرة، وعن سبل تشذيب البريد الإلكتروني وتطهيره من الزوائد والمهملات. فالمرسل لا تعوزه الردود السريعة والمنمقة، وإنما المؤثرة.

ومن ثم فلا بد ألا يتشتت تركيزك بين جميع الرسائل التي تستقبلها على مدار اليوم فتكرسه إلى المهم منها فقط: أي الرسائل التي تتطلب تجاوباً فعالاً أو تقدم معلومات قيمة. كم عدد هذه الرسائل القيمة مقارنة بالرسائل الضالة والمضللة؟ يساعدك اكتشاف هذه النسبة في تقدير الوقت اللازم للانتهاء من البريد الإلكتروني.

وأخيراً، لاحظ معدل التركيز والحالة النفسية والعاطفية التي تغمرك قبل وبعد تصفح الرسائل. هل هناك اختلاف بين الحالتين؟ وهل هذا الاختلاف إيجابي أم سلبي؟

بعد انقضاء أسبوع من متابعة آلية استخدامك للبريد الإلكتروني وملاحظة التغييرات الشعورية المصاحبة له، حان الوقت لتفعل وتستثمر البيانات التي توصلت إليها. هل عدد الرسائل التي تتلقاها مرتفع نسبياً؟ فدعنا نتعلم كيف يمكننا أن نحد منها. ابدأ أولاً بالبيانات النفسية والشعورية: هل هناك وقت معين خلال اليوم تحبذ خلاله تصفح رسائلك الإلكترونية؟ إن كانت إجابتك بنعم فالتزم بهذا الوقت لبضعة أيام. اجمع المعلومات حول عدد مرات التصفح، والوقت المستغرق في قراءة الرسائل، وعدد الرسائل الجديرة بوقتك وانتباهك، والحالة الشعورية المرتبطة بها، وقارن النتائج الجديدة بالتي توصلت إليها مسبقاً.

فإن كان تقليص الوقت المستغرق في تصفح البريد الإلكتروني هو الخيار الأمثل بالنسبة إليك، حدد موعدين ثابتين لتمارس هذا النشاط على مدار اليوم من خلال جهاز واحد فقط.

تتضمن إعادة برمجة ممارساتك الإلكترونية مجموعة من الملاحظات والتجارب التي تتمخض في النهاية عن نتائج مرضية. فالأمر يصب أولاً وأخيراً في توسيع أفقك وتحرير عقلك. تعلم كيف تركز على أهدافك

السامية، وكيف تستثمر الوسائل التكنولوجية المتاحة، ومتى تحتاج إلى استبدال تلك الوسائل بغيرها. بهذه الطريقة فقط تستطيع تطوير عقليتك المتمددة، لتخرج أفضل ما لديك، وتتقن فن الانهماك المثمر.

**القراءة أم التصفّح!**

أجريت دراسة على بعض القراء حول أسس اختيارهم لوسائل المعرفة المكتوبة أو الرقمية والسبب وراء اختيار كل منها. أجمع كثيرون على أن الإنترنت هي مصدر المعلومات والأخبار ذو الطبيعة المتقلبة والمتغيرة طوال الوقت والذي يتمتع بالكثير من عناصر الإلهاء والتشتيت، ومن ثم يسهل أن يضل المتصفح الطريق بين هذا وذاك. ولم يكن ذلك دفاعاً عن المعرفة المكتوبة بدافع الميراث الثقافي أو الحضاري وإنما لطبيعتها التي تدعم التركيز الجاد والالتزام المتعمق.

تشكل الكتب وغيرها من وسائل المعرفة المطبوعة مصدراً للقراءة والاطلاع بمنأى عن الملهيات والمشتتات التي تكتظ بها صفحات الإنترنت. كما أن الأنشطة البدنية المرتبطة بممارسة فعل القراءة من تخطيط وتدوين الملاحظات الجانبية والانتقال من كتاب إلى آخر تضفي على العملية نوعاً من المتعة والالتزام، أي بالأحرى الانهماك المثمر.

على الجانب الآخر تتسم أنماط القراءة الرقمية بطبيعتها المرنة وسهولة نقل مصادرها، ولهذا السبب يحبذها كثيرو السفر والراغبون في اقتناء أكبر عدد من الكتب والروايات بأقل حجم ووزن ومساحة. أما القراءة الموجهة والهادفة إلى البحث السريع عن معلومة بعينها، أو المطالعة السطحية لموضوع ما فعادة ما تكون رقمية أو شبكية.

وحدهم القراء الجادون والمتمرسون يدركون الطبيعة المتفردة لنمطي القراءة الرقمية والمطبوعة. فلكلٍّ منهما مزاياه وعيوبه وظروفه، ولذلك يجب أن تتم المفاضلة بينهما بموضوعية، وأن يتم تفضيل إحداهما واختيارها بعيداً عن الجوانب الشكلية والعشوائية.

## سادساً: التركيز

تغيرت مفاهيمنا عن الإبداع والابتكار حتى اعتقدنا أنه يمكننا تحقيقهما من خلال الخبرة وقراءة النصائح، أو تناول المزيد من الكافايين، أو بعض الأدوية لمضاعفة الجهد والتركيز، أو بشرب أشهر أنواع مشروبات الطاقة، ولكن الأمر أبسط من ذلك. فقليل من التنزه قد يفي بالغرض. وقد نشأت هذه الفكرة التي تربط ما بين التنزه والإبداع منذ قديم العصور لتؤكد مرة أخرى أهمية التدبر والتفكر. ولا عجب في أن يجمع على ذلك الفلاسفة أمثال «أمبروز» و«جيروم» و«أوغسطين» ليؤكدوا المثل اللاتيني القائل» «قليل من التنزه قد يحل الأمر برمته».

يحفز التنزه التركيز والتأمل ومن ثم الإبداع، وذلك لما يوفره للعقل من مساحة ذهنية كافية وصافية لتدبر الأمور بعيداً عن ملهيات الحياة من كتابة وقراءة وحسابات متنوعة ومرهقة للذهن. فالتنزه هو: «الحالة التي يمتزج فيها كل من العقل والروح والعالم معاً» فبينما يتمايل الجسد وتستقبل العين مشاهد جديدة أو حتى معتادة، يظل العقل متيقظاً وموجهاً نحو إيجاد حلول للمشكلات المعقدة والمؤرقة. فإذا كنت تحاول الخروج من مأزق ما فقد يستحوذ التنزه في مكان مألوف على جزء من تفكيرك ـ وليس كله ـ بشكل يتيح لك التأمل ودراسة الموقف، واختبار الحلول، والخروج بالنتائج.

## سابعاً: الاسترخاء

اعزل نفسك ولو ليوم واحد عن كل الأجهزة والأسلاك المقيدة لحياتك، وتجاهل تنبيهات الرسائل وتحديث الحالات المزاجية، وابتعد عن الفيسبوك قليلاً، وضع هاتفك الجوال في وضع صامت، ويا حبذا لو نحيته بعيداً. ثم أبعد حاسوبك الشخصي وغيره من الأجهزة التي تستحوذ على يومك وحياتك بأكملها.

تجنب تصفح بريدك الإلكتروني لأربع وعشرين ساعة فقط واستخدام شبكة الإنترنت بشكل عام لأي سبب كان. باختصار: ابتعد عن كل الشاشات وابحث عن كتاب بدأت فيه منذ أسبوع ـ أو حتى عام ـ لتستأنف قراءته. تواصل مع أصدقائك، ليس من خلال تويتر أو فيسبوك. افعل ما يحلو لك ويداعب طبيعتك البشرية ـ لا الميكانيكية!.

قد يبدو الالتزام بذلك صعباً في بادئ الأمر. فلا تفزع إن هرعت في صباح اليوم التالي إلى حاسوبك الخاص لتلحق بما فاتك. فالأمر طبيعي للغاية. ولكن واصل وكرر المحاولة الأسبوع المقبل، وسوف تتعود على الأمر كلما ازدادت محاولاتك.

ستلاحظ مع الوقت بعض التغيرات وتستشعر بعض التقلبات. والأهم من كل ذلك هو أن تدرك كيف أن موازين العالم لن تنقلب وأن نواميسه لن تتبدل، إذا ما ابتعدت قليلاً عن شاشاتك وحساباتك واتصالاتك؛ هذا طبعاً إنّ لم تكن صحفياً، أو طبيباً، أو متداولاً في البورصة. قد تشعر ببعض الاضطراب الداخلي في بادئ الأمر نتيجة للتخلص التدريجي من ضغوط العمل، والحياة الشخصية، والمشتتات الإلكترونية. ذلك السكون ـ الذي يضعه الخبراء تحت قائمة الملل والضجر ـ تستطيع أن تملأه بما يحلو لك،

وأنت تعيد إلى عقلك توازنه، وتستعيد تركيزك وانتباهك، وتوازن ما بين غريزتك البشرية وفطرتك الإنسانية، وبين حياتك الرقمية.

**ثق بأنك سوف تجرب وتنجح في ذلك، فأهلاً بك في عالم التدفق والانسياب والانسجام المثمر.**

**المؤلف:**

**ألكس سوجانج كيم بانج:**
يتخصص الدكتور في التوقعات المستقبلية وتاريخ العلوم. سبق له العمل في فريق أبحاث «ميكروسوفت» وفي جامعتي «ستانفورد» و«أكسفورد».



# كل هنيئاً وتحرَّك كثيراً ونم عميقاً

## خيارات صغيرة تصنع فروقاً كبيرة

تأليف:

تـــوم راث






## الأكل الصِحي، والنشاط الدائم، والنوم الأفضل

عندما تواظب على تناول الأطعمة الصحية، وتتحرك بنشاط دائم، وتنعم بنوم هانىء؛ فإن الفوائد الكلية التي ستجنيها تفوق بكثير إجمالي نتائج كل من هذه العادات والممارسات على حدة. فلا يكفي الطعام الصِّحي وحده، أو ممارسة الرياضة بانتظام، أو النوم الهانىء والعميق فقط، للمحافظة على الصحة العامة، وتنشيط الذهن، وإطالة العمر. فمن الأخطاء السلوكية الشائعة في كل المجتمعات وبين معظم الأفراد؛ التركيز على واحدة أو اثنتين فقط من هذه العادات الصحية الصحيحة دون الثالثة، أو إعطاء الأولوية لإحداها دون الأخيرتين؛ مما يعني أن ممارسة هذه العادات في إطار منظومة متكاملة ومتوازنة هو ما يحقق النتائج الإيجابية التي يحلم بها كل إنسان.

## الطعام والحركة والنوم: معادلة متكاملة

حين تستهل يومك بتناول إفطار صحي، فإنك ستتمتع بالنشاط والطاقة والحيوية على مدار اليوم، فضلاً عن استعداد جهازك الهضمي للأكل بصورة أفضل واستهلاك كميَّات مناسبة من الطعام، تمهيداً للتمتُّع بنوم هانئ في نهاية يوم عمل شاق وطويل؛ وبالمقابل، سيعينك النوم العميق على تحقيق التوازن في تناول الطعام وتنشيط الحركة في اليوم التالي... وهكذا. والعكس صحيح: فإن أقضَّ الأرق مضجعك، فسوف تصحو عصبيَّ المزاج، وتبدأ يومك متكاسلاً، وستقبل على المنبهات والمنشطات والطعام غير الصحي. وهكذا يتضح أن اختلال أحد أطراف المعادلة يؤدي بالضرورة إلى اختلال الطرفين الآخرين، فتعيش ـ من ثم ـ في حالة من الوهن والكسل وتذبذب الطاقة وضعف الأمل.

## وداعاً للوصفات الغذائية غير الصحية

لا تأبه كثيراً بتعدُّد النظم والحلول الغذائية المنتشرة هذه الأيام: فأنت لست وحدك من يحار في الاختيار. فقد أفادت استطلاعات الرأي التي أجريناها أن ثلاثة أشخاص من بين كل أربعة يجدون النظم والنصائح الغذائية العصرية صعبة وأحياناً مستحيلة التطبيق. فقد تبين أن تغيير عاداتنا الغذائية أصعب من تغيير عاداتنا المالية والاستهلاكية ومن إدارة شؤونا المالية بأنفسنا. مما يعني أن معظم الناس يعجزون عن اتباع العادات الغذائية الصحية من دون توجيه ومتابعة وتنبيه.

إذا كان هدفك هو خسارة بضع كيلوجرامات من وزنك، فستجد الكثير من تقاليع فقدان الوزن والتي تساعد على تحقيق ذلك بشكل مؤقَّت؛ بيد أنها

ليست حلولاً طويلة الأمد: إذ ينصحك البعض بتناول الكعك أو مخفوقات الحليب لبضعة أيام، أو الاكتفاء بالخضار والفواكه لبضعة أسابيع. قد يساعد هذا على فقدان سريع للوزن، لكنه يضرُّ بصحتك العامة فيما بعد. كما لا يكفي تناول وجبات ذات سعرات حرارية أقل.

فقد اكتشف خبراء التغذية أنه على العكس من الاعتقاد السائد عن التغذية، فإن السعرات الحرارية ليست متساوية القيمة، ولذا فمن الخطأ أن نعتقد أن الاعتدال في تناول أيِّ نوع من أنواع الطعام هو سلوك مثالي ومحمود. كما أثبتت دراسة أجراها أخصائيو التغذية في جامعة «هارفارد» على مدى عقدين وشملت حوالي مئة ألف شخص أنَّ نوع الطعام، لا كمِّيته هو ما يصنع الفرق في الوزن والصحة، حيث اكتشف الباحثون أنَّ نوع الأطعمة التي نتناولها تؤثر فينا وعلينا أكثر من إجمالي السعرات الحرارية، وبعبارة أدقّ: نوع الطعام أهم من الطاقة المكتسبة منه. يقول أحد باحثي «هارفارد»: الاعتدال في تناول كافة أنواع الأطعمة عذر غير مقبول ولا يسوغ لنا أن نأكل كل ما نريد». من المؤكد أن بعض النظم الغذائية تحتوي على عناصر جيدة، شريطة أن تكون جزءاً من منظومة غذائية متكاملة حاول أن تتذكَّر جميع الوصفات الغذائية التي جرَّبتها وأن تستقي منها أفضل مكوناتها. وفي معادلة بسيطة، ينصح الأخصائيون بعد نتائج أبحاث «هارفارد» بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسب قليلة من الدهون، ونسب متوسطة من النشويات، وأقل نسبة ممكنة من السكَّر.

## القيمة الغذائية لا تقاس بعدد السعرات الحرارية

بدلاً من التركيز على عدد السعرات الحرارية، هناك خيار أسهل: وهو قياس نسبة النشويات إلى البروتينات. الوضع المثالي هو أن يحتوي

طعامك على وحدة واحدة من البروتينات مقابل كل خمس وحدات من النشويات. فعلى سبيل المثال: تحتوي رقائق البطاطس والحبوب على نسبة 1 : 10 من النشويات إلى البروتينات. إذ يعتبر تناول كميات متوازنة من النشويات والبروتينات مصدراً جيداً للطاقة ولتحسين الصحة العامة على المدى البعيد. ولأن توازن نسبة البروتينات والنشويات أمر مثالي في قياس القيمة الغذائية للطعام، فإن هذا التعادل أو التوازن يبقى هو الضمان الأفضل لعدم الإفراط في تناول النشويات.

## المعدة الخاوية طريق إلى الهاوية

كلما ازداد شعورك بالجوع، أقبلت على الأطعمة غير الصحية. فحين تكون المعدة خاوية، تقلُّ نسبة «الأنسولين» في الدم، مما يزيد من رغبتك في تناول «الهامبورجر» و«البيتزا» و«الآيس كريم» والحلويات والنشويات. فحين استخدم الباحثون الرنين المغناطيسي على المخِّ للكشف عن السبب وراء هذه الظاهرة، وجدوا أن الجسم البشري يتوجَّه نحو تغذية نفسه بالأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة لتعويض نسبة السكَّر التي قلَّت في الدم، أو الوصول بنسبة السكَّر إلى معدَّلاتها الطبيعية. كما أن الشعور بالجوع يدفعك نحو تناول الأطعمة غير المفيدة حتَّى وإن وجدت بدائل أفضل. أثبتت إحدى التجارب التي أُجريت على طلاب حرموا من الطعام من ظهيرة يوم حتَّى عشيَّة اليوم التالي أنَّ إقبالهم على تناول البطاطس المقليَّة بلغ ضعف الذين كانوا يتناولون وجباتهم بشكل طبيعي. الملاحظة الأهم هي أن نسبة أكبر من الطلاب غير الجائعين بدؤوا وجباتهم بتناول الخضراوات.

## تجنّب الكسل

التخلُّص من الكسل المزمن أفضل من قضاء فترات قصيرة في ممارسة الرياضة العنيفة. فحين أجرى باحثو المعهد القومي للصحة اختباراتهم على نحو 240 ألف من البالغين على مدى عشر سنوات، اكتشفوا أن التريُّض وحده لا يكفي؛ لدرجة أنَّ قضاء سبع ساعات يوميًّا في ممارسة الرياضة المعتدلة أو العنيفة لم تكن كافية لتجديد النشاط وبث الطاقة والحيوية. كما تبين أنَّ أكثر المجموعات نشاطاً، والتي كانت تمارس الرياضة لمدَّة جاوزت سبع ساعات أسبوعياً كانت تقضي جلَّ وقتها جالسة، وهو أمر من شأنه رفع معدَّلات الوفاة لأسباب متعددة، حيث وصلت نسبة الوفيات بين من يتريضون ثم يتكاسلون إلى الضعف.

رغم أهمية الرياضة، فإنها لا تقلل من مخاطر الجلوس لساعات طويلة: فأنت تجلس لتناول إفطارك في الصباح بينما تشاهد نشرة الأخبار، ثم تقضي من 30 إلى 60 دقيقة جالساً في السيارة أو القطار، في طريقك إلى العمل. وفي المكتب تجلس وتعمل من 8 إلى 10 ساعات. وفي نهاية اليوم لديك رحلة جلوس أخرى إلى منزلك، تليها جلسة تتناول فيها العشاء مع أسرتك، وربما تقضي بعدها ساعة أو اثنتين تشاهد التلفزيون قبل أن تخلد إلى النوم. قد تتخلَّل تلك الساعات الطويلة من الجلوس سويعات من النشاط، ولكن يتشكل يومنا العادي في الغالب من فترات جلوس تفوق فترات النشاط والحركة؛ وكلَّما زادت الفجوة بينهما، زادت المخاطر الصحية.

## تحرَّك قليلاً تحرق كثيراً

يزيد الجلوس من ترهل جسم الإنسان. أظهرت أشعة الرنين المغناطيسي

التي أجراها الباحثون على أنسجة العضلات أن الجلوس لفترات طويلة يضغط على تلك الأنسجة ويدفع الجسم إلى إنتاج دهون تزيد بنسبة 50٪ على الكميات التي ينتجها عادةً. نستنتج من هذا أنَّ الضغط على إحدى مناطق الجسم يؤدي إلى زيادة رقعة أنسجتها بمرور الوقت. ولهذا، فإن التريُّض وحده لا يمنع تجمُّع الدهون في أجسام من يظلون جالسين بلا حراك لفترات طويلة.

فما هو الحل؟ إن كان من عاداتك الجلوس بلا حراك لساعات طوال، يمكنك أن تضبط منبِّهك ليذكرك كلَّ ساعة بأن تنهض من مكانك لتؤدي مهمة ما، مهما كانت بسيطة وسريعة. ويمكنك أيضاً شرب كميات كبيرة من الماء أو الشاي الأخضر غير المحلّى، أو القهوة الخفيفة؛ مما يحفزك على القيام من مكانك والتحرك في أرجاء البيت أو المكتب.

## الساعة بسنة

يؤكد البروفيسور «آندرز إريكسون» أستاذ علم النفس في جامعة «فلوريدا» أن الفنانين، أو الرياضيين أو غيرهم من المتميزين في أي مجال يحتاجون إلى نحو 10 آلاف ساعة من الممارسة المنتظمة للوصول إلى مرتبة التألُّق والتفوق؛ وقد أثارت هذه النظرية كثيراً من الجدل حول دور الموهبة في تحقيق التميُّز: فهل الموهبة المطعَّمة بالتدريب هي مفتاح التميُّز، أم أن هناك حلقة لم تزل مفقودة في هذه السياق؟ يعود بنا هذا التساؤل إلى عام 1993 حينما أجرى «إريكسون» دراسته الفارقة، والتي أثبتت وجود عامل ثالث مؤثِّر ومحفِّز على تحقيق التميُّز: إنَّه النوم. لقد اتضح أن المتميِّزين ينامون أكثر من غيرهم، وأن متوسط ساعات نوم النجوم يصل إلى ثماني ساعات و36 دقيقة، بينما يحصل الشخص العادي على قسط من النوم يتراوح بين ست و سبع ساعات.

لقد بينت دراساتنا ومسوحاتنا الإحصائية أن أفضل الطيارين، وأمهر الجرَّاحين، وأنبغ المعلِّمين، وأعظم القادة، ينامون ـ في الغالب ـ لفترات أطول وبعمق. ومع ذلك، نجد من يحتلُّون هذه المراكز الحسَّاسة يشعرون بأن اليقظة هي مفتاح النجاح؛ وهو اعتقاد غير صحيح علمياً. يُضاف إلى ما سبق أن أكثر من 30٪ من العاملين لا ينامون سوى ست ساعات كل ليلة. يشير هذا إلى أنَّ ضعف الإنتاجية يمكن أن يُعزى إلى قلَّة النوم. فقد أثبتت الدراسة المتفحصة أن المؤسَّسات تفقد نحو ألفي دولار في العام لكل شخص ينام أقل من المتوسط فتنخفض بالتالي إنتاجيته. إذ يؤدي انخفاض عدد ساعات النوم إلى أقل من ست ساعات إلى الإحساس بالإعياء. فإن كنت تروم النجاح، فيجب أن تتأكَّد أنَّ ساعات عملك لا تتعارض مع ساعات نومك، ولا تسمح للأولى بأن تطغى على الثانية.

لقد أثبت البروفيسور «إريكسون» أنَّ الموسيقيين المتميزين، والرياضيين المتألِّقين، والممثِّلين البارعين، ولاعبي الشطرنج النابغين يحصلون أيضاً على قسط وافر من النوم، وأنَّ جلسات التدريب المركَّزة التي يتلقَّونها عادة ليست هي السر، فهم يتدربون أقل وينامون أكثر. يضاف إلى ما سبق أنَّهم يحصلون على فترات راحة لتجنُّب الإجهاد والتأكُّد من التعافي الكُلِّي، مما يمكِّنهم من مواصلة النشاط والأداء بقوة في اليوم التالي.

لا تدع النوم يجافيك ويتركك فريسةً للتعب والعزوف عن العمل. كما أنَّ الانكباب على مهمَّة بعينها لوقت طويل يقلل من جودة ومستوى الأداء. ولكي تتجنَّب هذا، قسم مهماتك إلى سلاسل متقطعة، واحصل على فترات راحة، وخذ قسطاً معقولاً من النوم حتى لا تنخفض إنتاجيتك، لأن حاجتك إلى ساعة من الطاقة الإيجابية تساوي حصولك على ساعة من النوم الهادئ.

## النوم يقي من أمراض البرد

كثيرون لا يدركون هذا، لكنَّ ليلة واحدة من النوم العميق تغيِّر كيمياء الجسم. الحرمان من النوم يرفع ضغط الدم، ويزيد من حدَّة الالتهابات، ويرفع معدَّلات الإصابة بأمراض القلب والجلطات. كل هذه المعطيات تقودنا إلى اعتبار النوم بمثابة لقاح أو مصل يقينا من مختلف الأمراض.

في موسم انتشار أدوار البرد، يكون جهاز المناعة في أمسِّ الحاجة إلى النوم لدرء أيَّة عدوى منتشرة في الأجواء. فحين يضطرب نومك بسبب السَفر مثلاً، فمن المهم أن تخطط لتحصل على قسط وافر من النوم قبل وبعد السفر لتزيد مناعتك الطبيعية ضدَّ مخاطر الإصابة بالمرض.

## انهض من مقعدك وتحرك

الجلوس من أخطر أمراض العصر الحديث؛ فهو وباء يدمر الصحة أكثر من التدخين، لقد ثبت أن الجلوس لأكثر من ست ساعات يومياً يعجل بالوفاة. فمهما مارست الرياضة، أو تناولت طعاماً صحياً، أو تجنَّبت التدخين، أو التزمت بالعادات الصحية الحميدة، فلن يحميك هذا من مخاطر الجلوس لفترات طويلة. فكل ساعة تقضيها جالساً في سيارة، أو أمام التلفاز أو الكمبيوتر أو على المكتب، تستنزف طاقتك وتضر بصحتك.

الجلوس الطويل يجعلك بديناً: فقد أثبتت الأبحاث أنَّ الاحتفاظ بمعدلات حمية ثابتة، مع زيادة ساعات الجلوس تضاعف معدلات السمنة. وفي هذا يقول أحد الباحثين في مجال مرض «السكَّري»: «ساعات الجلوس الطويلة تسبِّب مخاطر صحية مؤكدة مثل التدخين والتعرُّض لأشعَّة الشمس لفترات

طويلة». ويرى أطباء كثيرون أن الجلوس لفترات طويلة يساوي في خطورته سرطان الجلد.

لقد ارتفع عدد ضحايا «مرض الجلوس» كثيراً مع زيادة اعتماد الإنسان على الآلة؛ ففي اللحظة التي تجلس فيها، تخمد الطاقة الكهربائية السارية في عضلات ساقيك، ويقلُّ عدد السعرات الحرارية التي تحرقها إلى سعر حراري واحد في الدقيقة، فضلاً عن هبوط إنتاج «الإنزيم» المفتِّت للدهون بمعدل 90٪ فبعد ساعتين من الجلوس، تقل نسبة الدهون الصديقة (الكوليسترول غير الضار) بمعدَّل 20٪، مما يفسِّر تضاعف نسبة إصابة الموظَّفين الإداريين بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويؤكد باحث في أمراض «السكَّري» أن ساعتين من ممارسة الرياضة لا تزيل الآثار السلبية للجلوس لمدة اثنتين وعشرين ساعة.

## البعيد عن العين.. بعيد عن الفم

يؤكد خبراء التسويق أن احتمال شرائك للسلع الموضوعة في مستوى نظرك في محلات البقالة و «السوبرماركت» أكبر من احتمال شراء السلع المخفية في الرفوف السفلى. فمكان وجود السلعة يؤثِّر في سلوك المستهلك بشكل كبير.

فكيف تستفيد من هذه الحقائق في منزلك؟ ضع الأطعمة الصحية من خضراوات وفواكه في مكان على مستوى النظر. بيد أنَّ 85٪ منا لا يأكلون الأطعمة المفيدة، لأنهم يخفونها في أماكن بعيدة عن أنظارهم، ومن ثم عن أذهانهم؛ والبعيد عن العين بعيد عن الفم.

من عادات التخزين المعروفة أن نخفي الثمار الطازجة من خضراوات

وفاكهة في الدرج السفلي للثلاجة. ينطبق هذا أيضاً على أماكن تخزين الأطعمة حيث تقع أعيننا دائماً على «الشيبس» والحلويات والنشويات، فنبقيها على الدوام خيارنا الأول. كما تمثِّل الأطعمة التي تفترش المآدب خطراً أكبر: فكلَّما نظرنا إليها، ازددنا نهماً لها. ولذا ينصح خبراء التغذية الأذكياء بوضع الأطعمة الصحية كالتفاح والفستق في مقدمة المائدة.

## سجائر السكَّر

السكَّر مادة غذائية سامة؛ فهو يرفع معدلات الإصابة بالسكَّري والسمنة، ويزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. يبلغ معدل استهلاك الفرد أكثر من 70 كيلوغراماً من السكَّر كل عام. وهناك من يقارن مخاطر السكر بالكوكايين والهيروين وغيرهما من المخدرات.

يصف أحد التقارير الطبية السكَّر بأنه «حلو يقودك إلى المر»، لأنه محفِّز لخلايا السرطان: حيث يؤدِّي تناول السكريات إلى سرعة إصابة الخلايا بالشيخوخة ويحفز نمو الأورام. ومع تقدُّم الأبحاث الطبية وجد العلماء أنه حتَّى لنسبة السكَّر الطبيعية (من 82 إلى 110 مللغرامات/ لتر دم) تأثير سلبي في الصحة العامة بمرور الوقت، إذ ترتبط النسبة الطبيعية العليا للسكَّر بالضمور في خلايا المخ؛ فكلما تناولت السكَّريات، كلما زادت احتمالات إصابتك بالالتهابات، مما يعجِّل بشيخوخة الخلايا. لذا لا ينصح بتناول السكر بمعدل يزيد عما نستهلكه في الخضراوات والفاكهة.

في الماضي كنا نظن أنَّ التدخين يخفِّف من حدة التوتُّر، ويشبع رغبة دفينة في أعماقنا، ويحسِّن مزاجنا. ثم اكتشفنا أن التدخين يتسبَّب في تدمير تراكمي في خلايا الجسم، ويسبِّب السرطان، ويجعلنا نبدو أكبر سناً، ويهدر طاقاتنا.

ولا يوجد فرق كبير بين السكاكر والسجائر: فكلاهما يقود إلى الإدمان. في كل مرَّة نتناول الحلوى تنفجر في المخ طلقات «الدوبامين» وتحفزنا على تناول المزيد من الحلوى. يقول باحث في المخِّ والأعصاب: «الحلوى تنشِّط مراكز السعادة في المخِّ مثل سائر الأدوية. وكما هو الحال مع الأدوية، والكحوليات، والتبغ، يتولَّد في المخ تسامح كيميائي مع السكَّر بمرور الوقت، فنعتاد تناوله، ثم نزيد في جرعته، كي نشعر بالراحة أو السعادة».

## فوائد الفواكه في ألوانها

لسنا بحاجة لنعيد ونذكر بفوائد الخضراوات والفواكه: الغذاء الصحي يدحر الأمراض، ويطيل العمر، ويجعلنا نبدو أكثر شباباً وحيوية. بيد أن الكثيرين يحجمون عن تناول الخضراوات والفواكه، ويقبلون على تناول الأطعمة غير المفيدة.

يؤثِّر هذا السلوك في الصحة البدنية، وفي الصحة النفسية أيضاً. فقد أثبتت دراسة أُجريت على نحو 80 ألف شخص أنَّ الكمية الكلية للخضراوات والفواكه التي يتناولها الشخص تحدِّد مدى سعادته، وأن تناول سبع وجبات من الخضراوات والفاكهة يسهم في تحسين المزاج العام للإنسان.

ومع ذلك، ما زلنا نتلقَّى نصائح متباينة من مصادر مختلفة، كما تُحيِّرنا الخيارات المتعدِّدة في محال البقالة وقوائم المطاعم. ولذا، علينا اختصار الطريق بتناول ما يقع بين أيدينا من ثمار داكنة وطازجة: فالخضراوات تشبه إشارة المرور الخضراء التي تسمح لك بالتحرُّك بأمان واطمئنان: مثل «البروكولي» و«السبانخ» و«الكرنب» و«الكرفس» و«الخيار» و«الفلفل» و«القرع» وغيرها من الخضراوات المورقة التي تفيد صحتك. أمَا من

الفواكه، فتناول كل ما هو أزرق أو أحمر مثل التفاح، والتوت، والطماطم؛ فكلها غنية بالعناصر الغذائية المهمة مثل الفيتامينات ومضادات الأكسدة.

## كل ببطء

لا يؤدي تناول الطعام بسرعة إلى الإفراط في استهلاكه فحسب، بل يرفع نسب الإصابة بالسمنة والسكَّري بمعدل مرَّتين ونصف. والعكس صحيح: حين تتناول وجبتك ببطء، فإنك تستمتع بمذاق الطعام وتتناول كمية أقل، فتتجنَّب مشكلة الإفراط في الأكل.

يتسبَّب تناول الطعام بسرعة في الشعور بعدم الراحة بعد الأكل: فحين تأكل بسرعة، تُدخل قدراً كبيراً من الهواء إلى قناتك الهضمية، فتتعب معدتك وتفرز المزيد من الحامض، فتشعر بآلام القولون، أو ما يعرف طبياً بارتجاع المريء. فقد أثبتت إحدى الدراسات أن الارتجاع يزيد كلما أسرعت في تناول الطعام.

## الجينات بريئة من الاتهامات

وجود جينات خبيثة في سلالتك ليس عذراً لأن تعيش حياة غير صحية. بل إن العكس هو الصحيح، وذلك بعد أن اكتشف العلماء أن نمط حياة الإنسان وأسلوبه في اختيار الطعام، والشراب هو ما يُحدث التغييرات الجينية في جسمه. فإن كانت السمنة أو أمراض القلب من الأمراض الوراثية في عائلتك، فأنت ستستفيد حتماً من اتباع العادات الغذائية السليمة، والالتزام بالرياضة، والتمتُّع بقسط وافر من النوم. ربَّما تؤثِّر عاداتك واختياراتك في خلفيَّتك الجينية. فالنشاط وحده مسؤول عن خفض قابليتك للسمنة بمعدل 40٪ طبقاً لما أثبتته دراسة أُجريت على 20

ألف إنسان. فبينما تسهم الجينات في جعلك بديناً، فهي لا تحول دون أن تكون سليماً.

كما أثبتت تجربة أخرى أن الذين قضوا ثلاثة أشهر في تصحيح جوانب مهمَّة من نمط حياتهم سواء في النظام الغذائي أو التمارين الرياضية؛ أحدثوا تغييراً في 500 من جيناتهم: إذ زاد نشاط الجينات المقاومة للأمراض وقلَّ نشاط الجينات المسببة لها، وتم تعديل التحوُّر الجيني المسؤول عن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد عزا العلماء هذا التحور إلى تناول الخضراوات والفاكهة بكثرة. ففي حين لا يستطيع الإنسان تغيير تركيبته الجينية الكلية، يمكنه تصحيح مسارها وتأثيرها في صحته بمرور الوقت. فإن كنت لا تستطيع تغيير تاريخ عائلتك، فإنه يمكنك على الأقل تصحيح مستقبلها من خلال اختياراتك الحالية.

## حافظ على عمودك الفقري

ينصح جراحو العظام بتوخِّي الحذر عند الانحناء، أو حمل الأشياء، أو لفّ الجسم. إذ تُعرض تلك الحركات عمودك الفقري للخطر وتصيبك بالضرر. فحين تُضطر إلى الانحناء لالتقاط شيء أو للعطس مثلاً، انحنِ على ركبتيك بدلاً من ثني ظهرك الذي يجب أن تحتفظ به مستقيماً دائماً. ومن المهم ألا تشد أوتار ظهرك حين تشرع في البحث عن شيء.

## تجنَّب الأضواء قبل النوم

تجنَّب التعرُّض للأضواء الساطعة قبل أن تخلد إلى النوم، فمن شأن ذلك أن يقلِّل نسبة «الميلاتونين» في دمك، ويجعلك عاجزاً عن الاستغراق في

النوم، كما يقلِّل من هدوء نومك، ومن الممكن أن يزيد من احتمال إصابتك بأمراض القلب أو السكَّري.

يلعب «الميلاتونين» دوراً مهماً في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ لدى الإنسان. ولدراسة تقلُّبات نسب «الميلاتونين»، قام فريق من الباحثين بإجراء دراسة على 116 متطوعاً لمدة خمسة أيام متتالية بوضع قسطرة في الأوردة الذراعية لهؤلاء، مما مكَّنهم من قياس نسب الميلاتونين بانتظام. وقد اكتشفوا أن التعرُّض للأضواء المبهرة قبل النوم يقلِّص من الأثر الإيجابي للميلاتونين ويقلل 90 دقيقة من النوم الهادئ مقارنة بمن يتعرُّضون للضوء الخافت.

## موظفون مجتهدون لا مجهدون

في عام 1951، وبعد دراسة استغرقت 18 عاماً، توصل فريق من الباحثين الذين أجروا تجارب على مسجونين بالأشغال الشاقة في «سان فرانسيسكو» إلى العوامل التي جعلت هؤلاء الرجال معرضين لأمراض الشريان التاجي. وحين نشروا اكتشافهم، تبيَّن أن ارتفاع ضغط الدم، والتدخين، والسمنة هي الأسباب المباشرة لأمراض القلب.

وكان أكثر الاكتشافات إثارة هو أنَّ الرجال الذين كانوا يقسمون عملهم إلى نوبات (أي لا يعملون باستمرار) كانوا أقلَّ تعرضاً للموت بأمراض الشرايين التاجية. كان هؤلاء هم عمال الموانىء المكلَّفين بتحميل السفن بالبضائع، وهو أسلوب عمل لم تعرفه صناعة النقل قبل خمسين عاماً.

وكشفت الأبحاث الحديثة عن أن المؤسَّسات التي تمنح موظفيها وقتاً للتريُّض خلال ساعات العمل تكسب أكثر مما تخسر، فهي تكسب عاملين

مجتهدين ومشروعات ناجحة. وحتَّى لو عملت ساعات أقل في الأسبوع، فإن النتائج تكون إيجابية بالنسبة للعامل وصاحب العمل. وبيَّنت دراسات أخرى أن التريُّض يزيد دخل الموظف لأنه يزيد نشاطه ويحسِّن صحته.

## كل ولا تأكل

لا ينفكّ الزملاء والأقرباء والأصدقاء يكرِّرون عبارة: «كلُّ هذه القطعة الصغيرة؛ فهي وحدها لن تضرَّك على أية حال. «هم يفعلون هذا بحسن نية ودون التفكير بالنتائج السلبية للأكل تحت الضغط. فالأمر ليس سهلاً بالنسبة لكلٍّ من يحاولون اتباع نظام غذائي سليم، وتجنُّب السكَّريات: إذ إن هذه العبارة «المعسولة» تجعلهم يعجزون عن مقاومة الإغراء فمن السهل علينا أن نضغط على أحدهم ليأخذ قطعة من الكعك، لكن يتعذَّر علينا أنّ نقنعه بأنّ يكتفي بقطعة واحدة.

لعلاج المدمنين يتم إبعادهم عن أي بيئة فيها إغراء أو أصدقاء سوء، ولكن من المستحيل إبعاد مرضى السكري والسمنة عن أماكن وأوقات توفر الطعام. فمن يضعفون أمام إغراءات الطعام يجدون اتخاذ القرارات الخاصة بتناول الأطعمة المناسبة لحالتهم الصحية أكثر تعقيداً؛ إذ تحتاج مثل هذه القرارات إلى خوض صراع نفسي مرير.

هذا، ويجعل العيش في مجتمعات وفرق وأسر كبيرة تلك الأمور أكثر تعقيداً. فقد أثبتت إحدى التجارب أن نصف المتطوِّعين الذين خضعوا لضغط أقرانهم وتناولوا ما قدموه لهم من أطعمة لم يكونوا يتبعون نظاماً غذائياً، وأن 35٪ منهم كانوا يسخرون من نظامهم الغذائي. إذ أفاد ثلث المتطوعين بأن أقرانهم طلبوا لهم وجبات في المطاعم لم يكن محموداً اختيارها بسبب نظامهم الغذائي.

## الأطباق الصغيرة تعالج المشكلات الكبيرة

بيَّنت التجارب أنَّ الدافع الداخلي (الجوع) أقل قوة وتأثيراً من الإغراء الخارجي المتمثل في الأطعمة مختلفة الأنواع والكميات: فحين يعطيك أحدهم كيس «بطاطس» من الحجم العائلي، ستأكل 45٪ منه. كما ستحتسي سوائل تزيد بنسبة 37٪ إن توفَّرت لك أكواب قصيرة وواسعة، مقارنة بالأكواب الطويلة والرفيعة. وتشكل حجوم أوعية الطعام والشراب خطراً أكبر على الأطفال الذين يتناولون كميات أكثر عندما يحصلون على عبوات أكبر.

كما يؤثِّر لون الأطباق في ما نتناوله. إذ بيَّنت دراسة منشورة في مجلة «أبحاث المستهلكين» أن تأثير لون الطبق كبير جداً. فالتباين بين لون الطبق والطعام يجعل الناس يحجمون عن الإفراط في تناول الطعام. أثبتت إحدى التجارب أن تقديم «المعكرونة» بالصوص الأبيض في طبق أبيض اللون يجعل الناس يتناولون كماً أكبر بنسبة 30٪ من الذين تقدم لهم نفس الوجبة في طبق أحمر اللون.

## الحركة دائماً بركة

تزداد كفاءة مخِّك بعد ممارسة الرياضة. فقطع مسافة ميل أسبوعياً يقي المخ من خطر الضمور. فقد أثبتت دراسة بدأت منذ عشرين عاماً وجود علاقة بين معدلات النشاط وحجم المخِّ في أكثر من 400 شخص. فقد راقب العلماء ممارسي رياضة المشي وأجروا عليهم رنيناً مغناطيسياً ثلاثيَّ الأبعاد لتحديد التغيرات التي تطرأ على حجم مخِّهم. الجدير بالذكر أنَّ تقلُّص حجم المخِّ مؤشِّر على موت خلاياه.

## أطعمة سيّئة السمعة

يحسن تغيير نظرتك إلى الأطعمة غير المفيدة وإلى اختياراتك لوجباتك. تسهم معرفتك لمعلومات أكثر عن محتويات طعامك (بغضِّ النظر عن علامتها التجارية) في تصحيح عاداتك الغذائية. يمكنك مثلاً الاستعاضة عن التسالي المعلبة والمعالجة بمواد حافظة، بالجزر؛ واستبدال رقائق البطاطس المقلية «الشيبس» باللوز والفستق والكاجو والبندق. عندما تشتري الطعام الصحي بدلاً من الضار، ستضطر ـ دائماً وكلما شعرت بالجوع ـ للبحث عن المفيد بدلاً من التناول الحتمي للأطعمة الضارة. فمن المؤكد أن ضبط عاداتك يحسن اختياراتك.

## الإفطار أهم من العشاء

لتكن وجبة الإفطار أهم وجبات يومك. حين تتجاهل وجبة الإفطار ستضطر إلى تناول الطعام بشراهة طيلة اليوم. كما أن إهمال وجبة الإفطار بشكل منتظم يعرضك لتخزين دهون أكثر في منطقة الخصر، مقارنة بمن يتناولون إفطاراً صحياً بصفة يومية. وقد أكدت دراسة طريفة نشرتها مجلة الصحة العامة أن الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام يكونون أكثر ذكاءً ورشاقة.

## أطعمة واقية من السرطان

يعد الاحتفاظ بجسم نحيل ذكاءً صحياً لمقاومة مختلف أنواع السرطان. فقد تبين للأطباء أنَّ السمنة من الأسباب المحفزة لمرض السرطان لأنها تخلق حالة التهاب مزمنة تسهِّل نمو وانتشار الخلايا السرطانية في جسم الإنسان. ومما أكدته الأبحاث والإحصائيات أنَّ مرضى السمنة معرَّضون

للإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى نحو 50٪. وفي حالات مثل سرطان الكبد، ترتفع هذه النسبة إلى 450٪. وهذا يعني أن الاحتفاظ بوزن مثالي قد يكون أفضل الطرق لتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان على المدى الطويل.

## فوائد القهوة والشاي والماء

من أفضل طرق تزويد الجسم بكميات مناسبة ومتواصلة من السوائل احتساء كميات كبيرة من المشروبات الطبيعية مثل الماء والقهوة والشاي. ورغم تضارب الآراء حول القهوة على مر السنين، نجد الأبحاث الحديثة تؤيد شربها بكميات كبيرة لأنها تحتوي على نسب عالية من مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان. كما برهنت أبحاث متتالية على أن القهوة تطيل العمر، وتقاوم حالات بطء الإدراك المصاحب لتقدُّم السن، وتحفِّز النشاط وتحسِّن الحالة المزاجية.

فإن لم تكن من هواة القهوة فعليك بتناول الشاي: فهو يحتوي على ربع كمية الكافايين الموجودة في القهوة، فضلاً عن كونه خفيفاً على المعدة. هذا، ويوفر الشاي الأخضر عدَّة فوائد للصحة العامة: بدءًا من مقاومة الالتهابات، ووصولاً إلى حماية الجلد. يضاف إلى ما سبق أن للشاي الأخضر تأثيراً إيجابياً في المخِّ، والاستيعاب، والذاكرة. وأخيراً، لا تنسَ احتساء الماء بكثرة: فهو يرطِّب الجسم، ويطرد السموم، ويحمل المواد الغذائية لخلاياه، كما يرطب الأذنين، والأنف، والحلق، ويقلل الآثار المصاحبة للحساسية.

حين تبدأ في تصحيح عاداتك اليومية وتتطلع إلى حياة سعيدة وتفكر في كل الفرص والاحتمالات المتاحة لزيادة فعاليتك وإنتاجيتك، خذ خطوة إضافية

وإيجابية إلى الأمام: هيئ ثقافة التمتُّع بالصحة والرشاقة والحيوية لكل من حولك، وكن مثالاً يحتذى في اتباع العادات الصحية السليمة وتطبيق السلوكيات الإيجابية. ساعد نفسك وذويك وزملاءك وأفراد مجتمعك على العيش بسعادة، لأنَّ الحياة التي تتطلب المبادرة، تستحق أيضاً خوض المزيد من التجارب والتحديات المفعمة بالمغامرة.

المؤلف:

**توم راث:**

عمل «توم راث» لسنوات في مؤسسة «جالوب» العالمية المتخصصة في الأبحاث الاجتماعية والسلوكية والمشهورة باستقصاءاتها وتحليلاتها الإحصائية. وهو يتخصص في دراسة تأثير سلوك الإنسان في صحَّته وعمله وأدائه بشكل عام. وقد اشتهر بعد نشر كتابه المعروف: «هل دلوك ممتلىء؟».



# صناعة المبتكرين

## تنشئة الجيل الذي سيغيّر العالم


تأليف:

تــونـي واجـنــر






## مطلوب «مبدعون»

يعاني الاقتصاد العالمي حالياً من حالة ركود متعاظم نتج عنها ارتفاع في نسبة البطالة وانقراض معظم وظائف الطبقة الوسطى، مما خلق احتياجاً متنامياً إلى محرِّك جديد للنمو الاقتصادي، وهذا المحرّك هو الابتكار. في الماضي، كان يتم تشجيع الابتكار من خلال المنظومة التعليمية القوية، وقوانين حقوق الملكية وبراءات الاختراع، والهيكل الاقتصادي الذي يقدم حوافز تشجيعية للمخترعين والمبتكرين. أمَّا الآن، فقد صار لزاماً أن تدخل عناصر أخرى إضافية إلى المعادلة.

الابتكار موجود في كل مكان يستخدم فيه الناس طرقاً غير مألوفة لحلِّ مشكلاتهم، سواء كانت مشكلات محلية أو عالمية، شخصية أو عملية، فردية أو جماعية. والابتكار يمكن أن يكون مجرد تحسينات طفيفة أو

تعديلات تدريجية في تقنيات أو منتجات أو أفكار أو خدمات حالية، أو يمكن أن يكون تغييرات جذرية تقدم تحوّلات جوهرية وأساسية ومختلفة تماماً. وبينما تتبادر إلى أذهاننا منتجات مثل «آي فون» أو «آي باد» عندما نفكِّر في المنتجات المبتكرة، فإنَّ الابتكار يمكن أيضاً أن يُستخدم، على سبيل المثال، في إنقاذ الحيوانات المعرَّضة لخطر الانقراض، أو توفير الطعام لإغاثة سكَّان المناطق التي تعاني المجاعات المزمنة.

يتطلَّب الابتكار القدرة على التفكير النقدي، والتعاون مع الآخرين بتخصُّصاتهم المختلفة والمتنوِّعة، والتفاؤل، والنظر إلى العالم من زوايا مختلفة، والميل إلى التجربة، والفضول وحبِّ الاستطلاع، وممارسة التفكير التكاملي حتى نستطيع رؤية المشكلات وحلَّها بطرق غير تقليدية.

## جيل الابتكار

نحن نعتبر جيل القرن الحادي والعشرين جيلاً مثيراً للجدل، ويعتقد بعضنا أنهم ليسوا أذكياء، في حين يعتبرهم بعضنا الآخر «الأكثر ابتكاراً» في تاريخ البشرية. وبغض النظر عن هذه الآراء، فإن الإنترنت جعلتهم جيلاً مميزاً، حيث فتحت لهم أبواب التواصل الاجتماعي على مصاريعها، وأتاحت لهم أدواتٍ للتعلُّم لم تكن متاحة لبني البشر من قبل.

يعيش أبناؤنا اليوم أحداث العالم بشكل أسرع وأكثر حيوية مقارنةً بأيِّ وقت مضى. ويعتبر كثيرون من أبناء الجيل أنَّ الإنترنت معلِّم أجدر من معلِّمين كثيرين يقفون أمامهم طوال اليوم. كما أنَّ أبناء هذا الجيل قلقون بشدة إزاء مستقبل الحضارة الإنسانية، ويسعون إلى حياة صحية وصحيحة، ويريدون إحداث فارق إيجابي في مجتمعهم المحلِّي والعالمي أكثر من رغبتهم في كسب المال.

المشكلة هنا أنَّ كثيرين من جيل الآباء الذين تتراوح أعمارهم ما بين الأربعين والستين يعملون في مؤسَّسات كبرى لا تتيح فرصاً لهؤلاء المبتكرين. نحن كآباء ومربِّين بحاجة إلى أن نتفهَّم دوافعهم، ونشبع فضولهم، ونتفاعل مع تطلُّعاتهم وشغفهم لتطوير قدراتهم، وإفساح المجال لهم لصنع المستقبل.

في الماضي، كان يتم اكتشاف المبتكرين بالمصادفة بدلاً من «تصنيعهم». هناك أمثلة بارزة جداً قرَّرت فيها أسماء لامعة من المبتكرين ترك أفضل الجامعات سعياً وراء أحلامهم مثل «بيل جيتس» مؤسِّس «ميكروسوفت» و«ستيف جوبز» مؤسِّس «أبل» و«مارك زكربيرج» مؤسِّس «فيسبوك». لذلك فالسؤال الذي يجدر طرحه في هذا الصدد هو: كيف يمكننا توفير التربة الخصبة لهذا الجيل وتنمية قدراته؟

## هل الابتكار قابل للتعلُّم؟

تستطيع الأسرة والمدرسة والمؤسَّسات في كل مكان تنمية القدرات والمهارات والعادات التي يتطلَّبها الإبداع لدى الأجيال الجديدة. إلا أنَّ ما يحدث حالياً هو أنَّ المناخ الأسري والمنظومة التعليمية وبيئة العمل في معظم الدول ـ حتى في الدول المتقدِّمة ـ تعرقل المبدعين وتحبط حماسهم وشغفهم. ولهذا وجب إحداث طفرة في كلٍّ من الأساليب التربوية الأسرية والمنظومة التعليمية وعالم الأعمال، خصوصاً أنَّ الجيل الحالي «المتصل إلكترونياً» و«المتشابك اجتماعياً» قد ظهرت أمامه محفِّزات جديدة تماماً تختلف عن تلك التي كانت تحفِّز الأجيال السابقة.

فأبناء الجيل الجديد لا يريدون أن يمارسوا أعمالاً ليسوا شغوفين بها، ولا أن يتبعوا الآخرين ويقلدوهم فيما يفعلون، بل يريدون أن يطرحوا الكثير

من الأسئلة، وأن يشغلوا وظائف ومناصب ترضيهم ليس فقط من الناحية المادية، وإنَّما أيضاً من ناحية الهدف والرسالة والمردود المجتمعي.

## من أين يبدأ الابتكار؟

1 ـ **اللعب**: تثبت الأبحاث أنَّ البشر مجبولون على حبِّ الاستكشاف والتجربة والتخيُّل؛ أي على الابتكار. وهذا يتحقَّق من خلال إتاحة الفرصة للعب للأطفال والكبار.

هناك صفة غريبة مشتركة لدى كلٍّ من «لاري بيدج» و«سيرجي برين» مؤسِّسي «جوجل»، و«جيف بيزوس» مؤسِّس «أمازون»، و«جيمي ويلز» مؤسِّس «ويكيبيديا»، ألا وهي التحاقهم جميعاً بمدرسة «مونتيسوري»، حيث كان التعليم هناك يتم عن طريق اللعب. ففي القرن العشرين، أجرى كلٌّ من «ماريا مونتيسوري» و«جين بياجيه»، وآخرون بحثاً مهماً عن سُبل التعلُّم من خلال اللعب، وقد طبَّقت «مونتيسوري» نتائج البحث في المناهج التعليمية التي قدَّمتها في مدارسها التي تنتشر اليوم في جميع أنحاء العالم محقِّقة نجاحات متمثِّلة في نجاحات طلابها وخرِّيجيها.

2 ـ **الشغف**: الشغف حافز فطري ودافع داخلي يشجِّعنا على مواجهة التحديات، فهناك شغف نحو الاستكشاف، أو نحو تعلُّم شيء جديد، أو نحو إتقان مهارة معيَّنة.

يشير «مالكولم جلادويل» في كتابه الشهير «الاستثنائيون» إلى أهمية الاستمرار في ممارسة عمل ما لمدة عشرة آلاف ساعة بهدف الوصول إلى درجة الإجادة والإتقان، أو ما يسميه «الخبرة». وهو يعرض الظروف التي مكَّنت مبدعين مشاهير ـ أو «استثنائيين» حسب وصفه ـ من تحقيق

إنجازات باهرة، ولكنه لم يذكر من بينها الحافز. إلا أنَّ ما دفع «بيل جيتس» أو «ستيف جوبز» إلى تكريس أكثر من عشرة آلاف ساعة في صغرهما للوصول إلى درجة الإتقان لم تكن الأسرة التي تهدِّدهما أو تكافئهما ليسهرا ليلة بعد أخرى في تعلُّم كتابة رمز حاسوبي جديد، بل ما حرَّكهم وحفَّزهم هو شغفهم بما يعملون.

3 ـ **الغاية**: شغف دون غاية أو هدف لن يوصل إلى نتيجة. والغاية المشتركة لدى جميع المبدعين بحسب ما كشفت الدراسات هي «الرغبة في إحداث تغيير إيجابي في العالم».

كتب «دانيال بينك» في كتابه «الحافز» عن أهمية الاستقلالية والإتقان والغاية باعتبارها محفِّزات ضرورية للإنسان. فالبشر يبحثون بفطرتهم عن هدف يحقِّقونه أو قضية أكبر منهم تخلِّدهم. وهو لهذا يرفض «الشغف» على اعتبار أنَّه عامل متذبذب تتحكَّم فيه المشاعر. ربما كان محقّاً إلى حدٍّ ما. فالشغف وحده لا يكفي ليكون دافعاً يمكِّنك من أداء المهام الصعبة. وقد كشفت الدراسات أنَّ المبدعين يكون لديهم الشغف لتعلُّم شيء جديد أو تنفيذ مهمَّة ما في صغرهم، ولكنَّ هذا الشغف يتطوَّر بعد أن يصقله العلم والاستكشاف ليتحوَّل إلى شيء أعمق وأكثر ثباتاً، ألا وهو الغاية الكبرى.

## البوصلة الأبوية

لقد دفع والدا «كيرك فيلبس» ابنهما في طريق الإبداع والابتكار. عمل «كيرك» على أول «آي فون» تنتجه شركة «آبل»، ويعمل حالياً في شركة «صن رن»، وهي شركة ناشئة في مجال الطاقة الكهربائية. تخلَّى «فيلبس» عن دراسته، ولاقى دعماً كبيراً من أبويه منذ سنوات طفولته، رغم أنَّ مثل هذا الدعم نادراً ما يتوفَّر لدى الأبوين.

لم يكن أبواه تقليديين، فقد كانا غاية في النشاط والحماس، ويشجعان أبناءهما على القراءة يومياً، ولكنهما في نفس الوقت يسمحان لهم باختيار الكتب والموضوعات التي تثير اهتمامهم. وإلى جانب الوقت الذي يقضيه الأبناء مع بقية الأسرة في مشاهدة التلفاز، كانوا يحظون بوقت خاص يمارسون فيه هواياتهم. من هنا، أتيحت لهم الفرصة للاستكشاف وبناء الثقة بالنفس.

كانت رحلات العائلة تتمحور حول التثقيف التاريخي. على سبيل المثال: قبل زيارتهم لمدينة معيَّنة، كانوا جميعاً يبحثون في الكتب والإنترنت وغيرهما من المصادر المتنوِّعة، عن معالم المدينة ومهرجاناتها واحتفالاتها ومناسباتها وأحداثها الثقافية. وعندما التحق «كيرك «بأكاديمية فيليبس إكزيتر» الإعدادية المتميِّزة في ولاية «نيو هامبشير»، استأجرت العائلة بيتاً في هذه الولاية وانتقلوا جميعاً للعيش معه حفاظاً على التلاحم الأسري والترابط العائلي. ولكن رغم تميُّز هذه الأكاديمية، لم يستمتع «كيرك» بمناهجها الجامدة والصارمة والمنغلقة، فترك الدراسة فيها، وانضمَّ إلى برنامج أكاديمي في جامعة «ستانفورد»، تلقَّى بفضله عدَّة دروس ومحاضرات متنوِّعة في مجال الهندسة، بما في ذلك محاضرة عن «التصميم الذكي للمنتجات»، والتي شكلَّت لاحقاً مستقبله. قدَّمت هذه المحاضرات لـ «كيرك» فرصته الأولى في العمل الجماعي، كما وضعته في فلك أستاذه وموجِّهه الفذ، «إد كارير»، الأستاذ الاستشاري الذي تخصَّص في مجال تصميم المنتجات.

## التعليم التقليدي مقابل التعليم التمكيني

التعليم الذي تلقَّاه المبدعون في المدارس كان من أهمِّ التحديات التي واجهوها. ومعظمهم انطلق في مسيرة الإبداع على الرغم من المناهج

التعليمية المقدَّمة له، وليس «بفضلها» بمن في ذلك أولئك الذين التحقوا بأفضل الجامعات والمؤسَّسات التعليمية. لهذا إذا أردنا تغييراً حقيقياً، فيجب أن نبدأ باجتثاث جذور التعليم التقليدي الذي يقولب عقول الدارسين ويعاملهم معاملة خط الإنتاج، ونغرس بدلاً منه تعليماً تمكينيّاً قائماً على الاستكشاف والتجربة والتعلُّم من الأخطاء.

التعليم التقليدي يكافئ المنافسة والإنجاز الفردي بدلاً من التركيز على روح الفريق.

الفصول الدراسية التقليدية منظَّمة لتوصيل محتوى مواد معينة واختبار الطلاب فيها بدلاً من التركيز على حل المشكلات.

تعتمد الفصول الدراسية التقليدية على الحوافز الخارجية (الدرجات في الاختبارات) بدلاً من الاعتماد على الحوافز الداخلية والاستكشاف والتمكين.

## المبدعون الجدد

يحتاج العالم إلى مبدعين من طراز جديد، يبدعون في مجالات العلوم، والتكنولوجيا، والهندسة، والرياضيات. ورغم السمعة الطيبة التي تتميَّز بها جامعات عديدة في المجال العلمي، فإنَّها تبالغ في تقدير قيمة البحث الأكاديمي، وتؤهِّل الطلاب من أجل برامج وشهادات الدكتوراه، وتكافئ الأساتذة الذين يؤلِّفون ويكتبون في مجالات وموضوعات تقليدية، وتقصي غيرهم. على سبيل المثال: تجدِّد جامعة «ستانفورد» عقد الأستاذ الاستشاري «إد كارير» بصفة سنوية، وذلك منذ عام 1992، ولم تثبِّته ضمن فريق أساتذتها، رغم نجاحه المكثَّف والباهر في مجال التصميم.

الحقيقة أنَّ الفصول العلمية التقليدية تعجز عن خلق ثقافة الابتكار، التي تعتبر الوقود الأساسي الذي يشعل جذوة الحماس والحافز لدى الأفراد. بيد أنَّ «كارير» يغرس هذا الحافز لدى طلابه من خلال العمل الجماعي وحسِّ المنافسة، مما يؤدِّي إلى تنمية مهارات التفكير الإبداعي، ويشجِّع الأفراد على المساهمة بخبراتهم، وهما مقوِّمان جوهريَّان للإبداع عادةً ما تفشل الفصول التقليدية في توفيرهما.

تلقي تجربة «كيرك فيلبس» الضوء على سمات عديدة مشتركة بين المبدعين الجدد. فرغم أنَّ قصص نجاحهم نادراً ما تتناول تاريخ تفوُّقهم في المدرسة والجامعة، فإنَّ أغلبهم قد تحدَّثوا عن تلقِّيهم لبرنامج أكاديمي واحد كان سبباً في تشكيل مسار حياتهم العملية (مثل تجربة «كيرك») أو حتَّى أكثر من هذا، تغيير حياتهم كلها.

## مبدعون اجتماعيون

أدى الفيض المعلوماتي والاتصالاتي الهائل إلى تعميق فهم أبناء هذا الجيل، وتسليحهم بمعارف جديدة يشقُّون بها الطريق إلى المستقبل، فصاروا أكثر وعياً بالمشكلات البيئية وأزمات نقص الغذاء والماء وتفشِّي الفقر والظلم. ونفس الأدوات التي أعطتهم المعرفة هي نفسها الأدوات التي تسلَّحوا بها لتنظيم جهودهم من أجل تغيير العالم.

هذا الميل نحو التغيير يجب ألا نكبحه. بدلاً من ذلك، علينا ـ كأسرة ومدرسة ومجتمع ـ أن نشجِّعهم على تحويل ما يؤمنون به من أفكار ورؤى إلى واقع وأفعال ملموسة؛ علينا أن نفسح المجال لقيمهم الجديدة كي تتكلَّم؛ وأن نتوقَّف عن النظر إليهم بوصفهم «مثيري مشاكل» فننبذهم

ونستبعدهم، وننظر إليهم بوصفهم «حلالي مشاكل» فنقرِّبهم وندمجهم ونقودهم إلى غايات وسلوكيات الولاء والانتماء والعطاء.

فالمبدعون والمبتكرون لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه بمفردهم، بل امتدَّت إليهم يد المساعدة من والديهم ومعلِّميهم الذين فكَّر كلٌّ منهم بشكل مختلف لكي يفكِّر هؤلاء الناشئون أيضاً بشكل مختلف. هذا ما يتضح من خلال تجربة «زاندر سرودز» التالية، الذي اكتشف شغفه بحماية سلاحف الماء ذات ليلة على شاطئ البحر عندما عنّفته الحارسة البيئية لإزعاجه السلاحف التي لم يكن يعلم حتى بوجودها هناك.

## فاشل متفوّق!

ذاع صيت «زاندر سرودز» وهو في سنِّ الحادية والعشرين، وحاز العديد من الجوائز الدولية نظير جهوده في حماية سلاحف الماء المهدَّدة بالانقراض، وقدَّم مئات المحاضرات في هذا الشأن في جميع أرجاء العالم ـ لا سيما في المدارس ـ ليشرح كيف أنَّ إنقاذ السلاحف مهمٌّ للبشرية وللاقتصاد وللتوازن البيئي. وقدَّم محاضرة في مؤتمر «تيد» العالمي يستعرض فيها بداية اهتمامه بهذا الأمر:

بدأ الأمر عام 2001 حين كنت في الحادية عشرة من عمري. كنت جالساً على الشاطئ ليلاً لأشعل الألعاب النارية وأبهر أصدقائي، إلى أن خرجت إلينا فجأة سيدة تصرخ في وجهي لأنَّ الأضواء الساطعة الناتجة من الألعاب النارية تعمي سلاحف الماء وتعوقها عن العودة إلى الماء. ولأنِّي كنت بصحبة أصدقائي، صرخت فيها أن تصمت. في الصباح التالي، جاءت إلى منزلنا وتحدَّثت مع أمي، فأدركت أنَّني في ورطة كبيرة. وبعد أن رحلت

طلبت منِّي أمي الذهاب إلى هذه السيدة والاعتذار لها لأنَّها الحارسة البيئية المسؤولة عن حماية سلاحف الماء في هذه المنطقة. اتجهت إلى منزلها، متوقعاً أن تعنِّفني، ولكنَّها استقبلتني بحفاوة وبدأت تحدثني عن سلاحف الماء، تلك المخلوقات المهدَّدة بالانقراض. أخبرتني أنَّ ضوء الألعاب النارية كان يعترض سبيل مخلوقات عاشت على هذه الأرض أكثر من 65 مليون سنة، وهي جزء حيوي من الحياة البحرية. لا أعلم ما حدث لي وقتها، ولكن انتابتني فجأة مشاعر غريبة ووجدت نفسي أسألها: «ماذا أستطيع أن أفعل لإنقاذ سلاحف الماء؟» فأجابتني: «الشباب لا يهتمُّون بالسلاحف». وفي تلك اللحظة، عرفت ما عليّ أن أفعله.

بدأتُ في تقديم عروض داخل المدارس (بمساعدة أمي والحارسة البيئية «ليندا")، وتلقَّيت تبرُّعاً من إحدى الجمعيات البيئية الصغيرة لمساعدتي في توفير الأدوات التي تلزمني لهذا الغرض. اشتريت حاسوباً محمولاً ليساعدني في تقديم العروض، واستعرت جهاز العرض من مكتب أبي، وأعددت زيّاً للأطفال يرتدونه وأنا أشرح تشريح سلحفاة الماء، وأحضرت نموذجاً بالحجم الطبيعي للسلحفاة.

بمساعدة «ليندا»، بدأت أتصل بالمعلِّمين وأذهب إلى المدارس القريبة من بيتي. ولم أكن أتصوَّر أبداً أن يسمح لي المعلِّمون بدخول فصولهم والتحدُّث مع طلابهم لأنِّي لم أكن طالباً متفوِّقاً، ولكنَّ عروضي التقديمية أعجبتهم، مثلما أعجبت الطلاب، خصوصاً أنَّني كنت في نفس عمرهم.

بعد ثلاث سنوات، بدأت أفكِّر في طريقة لأوسِّع نطاق مشروعي ليصل إلى المدارس البعيدة. فاهتديت إلى فكرة تأليف كتاب «السلاحف تتحدَّث»، وساعدتني «ليندا» في توفير الرسوم التوضيحية. طبعنا في البداية خمسة

آلاف نسخة، وأرسلناها إلى المدارس في المناطق والولايات التي تعيش سلاحف الماء في مياهها. وبدأت أتلقَّى منحاً للسفر، فذهبت لإلقاء محاضراتي في العديد من المدارس في مختلف أرجاء العالم، وتُرجم كتابي إلى أكثر من لغة، مما حفَّزني لتأليف المزيد من الكتب علَّها توصِّل رسالتي إلى الجميع».

لولا دعم ومساعدة والدة «زاندر» والحارسة البيئية، لظلَّت مهاراته دفينة وغير مستثمرة. فعلى عكس غالبية المبدعين الذين تفوَّقوا في دراستهم، استطاع «زاندر» تحقيق كل هذه الإنجازات رغم معاناته في التعلُّم وتدنِّي مستوى تحصيله الدراسي. وهذا ما توضِّحه والدته قائلة:

«أتحنا له العديد من الفرص وقدَّمنا له كل الدعم لمساعدته في اهتماماته وشغفه بما يعمل. لكن لا أستطيع أن أقول إنَّ المنظومة التعليمية قدَّمت له دعماً مماثلاً. في الواقع، لقد تعلَّم كلَّ ما هو مفيد في الحضانة، حيث كانت معلِّمته في ذلك الوقت تؤكِّد لي أنَّ لكلِّ طفل مهاراته الخاصة، وأنَّنا لم نولد جميعاً بنفس القدرات والاهتمامات. لقد فتحت له المجال كي يتعلَّم من تلقاء نفسه ويتجوَّل في المدرسة وينفِّذ مشاريعه الخاصة. لكنَّ المعلِّمين في السنوات الدراسية اللاحقة أصرُّوا على اتباع أسلوبهم المعتاد مع جميع التلاميذ دون تمييز بين مهاراتهم المختلفة، فكان يعاني مشكلات التعلُّم. كلُّ ما كان يفعله هو الواجبات المنزلية، والمشاريع الإجبارية، والجلوس لساعات طوال داخل الفصل. كنت متأكِّدة من أنَّني لو عرضته على طبيب، فسيشخِّص حالته على أنَّها «قصور الانتباه وفرط الحركة»، ولكنِّي لم أرغب في كبت روحه الإبداعية.

خلال سنوات دراسته، لم يلحظ أيٌّ من معلِّميه مهاراته في التواصل

والإقناع وجمع المعلومات. وفي نفس هذا التوقيت بالذات، حاز جوائز عديدة لم يكن من بينها جائزة مدرسية واحدة. قابل «ليندا» وهو لم يزل في الحادية عشرة من عمره. لم تستخفّ برؤيته قط، ودائماً ساندته في اهتماماته. ولولا الرسوم التوضيحية التي وفَّرتها لكتابه دون مقابل، ما نجح المشروع. فلا تسألوني عن رأيي في دور المدرسة في تنمية المهارات الابتكارية لدى الطلاب ورعاية الإبداع، أو المنظومة التعليمية التي تقدِّم مناهج مملَّة وسطحيَّة ومحكومة بآلاف القواعد. كنت أريد أن أعلِّم «زاندر» في البيت لولا أنَّه أراد الذهاب إلى المدرسة بهدف التواصل الاجتماعي، وهذه نقطة قوته التي تمَّ شحذها.

يظن معظم المعلِّمين أنَّ الطلاب المتفوِّقين هم من يجلسون هادئين في أماكنهم ولا يثيرون الشغب. لكنَّ هذه سمات العقول المملَّة التي لا تضجُّ بمئات الأفكار. يجب أن يدرك المعلِّمون أنَّ الطفل كثير الحركة يملك أيضاً ما يستطيع أن يقدِّمه ويخدم به الآخرين. مهمَّتهم هي أن ينقِّبوا بكلِّ مرونة وتفتُّح عن المهارة الدفينة داخل كل طالب، وألا يضعوا اختبارات تقيِّم الطلاب بناءً على إجابات نموذجية محفوظة. المناهج التعليمية نفسها يجب أن توضع بحيث تشبع فضول واهتمام مختلف الطلاب. يريد «زاندر» الآن أن يصبح عالم أحياء بحرية. وقد قال لي ذات مرَّة: «أفضل شيء في كوني طالباً متوسِّط الأداء في المدرسة هو أنَّه كان بإمكاني أن أفوِّت بعض الدروس وأذهب لأقدم محاضراتي وعروضي الخاصة في أي وقت. ولكن الجامعة تختلف. في المدرسة لم أكن أتعلَّم ما أريد. ولذا لم أكن أحبُّها. لكنَّ أدائي يرتفع عندما أتلقَّى تعليماً فيما أحب، وعندما أفهم المعلِّم ويفهمني. دون ذلك لن أجد حافزاً يدفعني إلى النهوض من فراشي كلَّ صباح».

ثمَّة كثيرون مثل «زاندر»، خصوصاً في العائلات الفقيرة. والصفات التي

يصمهم المجتمع بها هي: مفرط الحركة، مصاب بقصور الانتباه، من ذوي الاحتياجات الخاصة، إلخ. هذه الوصمات تتحوَّل إلى جروح غائرة في نفوس هؤلاء الأطفال، فلا تبيِّن لنا قدراتهم وإمكاناتهم، أو ما يحتاجون إليه لبلوغ النجاح. ما كشفته لنا دراسات الحالة هو أنَّ كل أبنائنا قادرون على تقديم إسهامات هائلة للمجتمع إذا ما أتيحت لهم الفرصة المناسبة للتعلُّم والتطوُّر والإبداع.

## القواسم المشتركة بين الطلبة المبدعين

- أتيحت لهم جميعاً فرصة تجربة مادة دراسية واحدة على الأقل تمثل خروجاً عن المألوف في الدراسة.
- كان لدى كلٍّ منهم قدوة أو معلم واحد على الأقل ترك أكبر الأثر فيهم، وفي أغلب الأحيان يكون هذا المعلِّم نفسه مبتكراً في الطريقة التي يتعامل بها معهم.
- لديهم جميعاً أبوان ـ أو أب، أو أم ـ شجَّعاهم على السعي إلى تعلُّم ما يحبُّونه، والاستمتاع بما يفعلونه، والثقة برأي الابن حتَّى لو بدا هذا الرأي ـ للوهلة الأولى ـ خاطئاً.

## الإبداع وعلاقته بهرميَّة الاحتياجات

في ستينيات القرن الماضي، وضع عالم النفس الأمريكي «أبراهام ماسلو» نظريَّته عن «تدرُّج الاحتياجات الإنسانية». عند قاع الهرم الذي سماه «هرم الاحتياجات» تقع احتياجات الطعام والماء في المستوى الأول، وفي المستوى الثاني الاحتياج إلى الأمان. يمثِّل هذان المستويان معاً الاحتياجات الفسيولوجية أو الجسدية الضرورية للبقاء. وما إن تُلبَّى هذه

الاحتياجات حتى يتحوَّل الإنسان إلى الاحتياجات النفسية. وبعد أن تتحقَّق الحاجة إلى الحب والانتماء وتقدير الذات، يصل الإنسان إلى قمَّة الهرم: تحقيق الذات.

لو صدقت نظرية «ماسلو»، فيجب أن نتوقَّع أن يقلق الفقراء بشأن بقائهم الجسدي أكثر من اهتمامهم بإحداث تغيير إيجابي في العالم. ولكن مثلما أوضح العديد من دراسات الحالة، لم يكن أبناء الطبقات الثريَّة فقط هم من يطمحون إلى تغيير العالم وصاروا بالفعل مبدعين ورجال أعمال خيريين، وإنما نجد المنحدرين من طبقة فقيرة يطمحون إلى ذلك أيضاً وينجحون فيه.

## التعليم الابتكاري

تتسم المنظومة التعليمية بأنَّها «شديدة التحفُّظ»، وذلك لسبب وجيه. فهدف التعليم ليس إنتاج معارف جديدة، وإنَّما نقل المعارف الحالية إلى الجيل الجديد. ولهذا نجد الأساليب التربوية التقليدية تخنق التفكير الحر، وتفسد مناخ الابتكار، وتحطِّم فضول الطلاب على صخرة التقليد والاتباع. حتى في أرقى الجامعات، غالباً ما يتخرَّج الطلاب وهم يحفظون الحقائق عن ظهر قلب ولكنهم لا يفهمونها وليس لديهم الدافع للتشكيك فيها، حتَّى في مجالي العلوم والرياضيات.

ومع اتساع حجم المعارف وسهولة الوصول إليها، أصبح إتقان مجال وحيد أو اكتساب الخبرة في تخصُّص واحد أمراً بالياً لا يواكب العصر الرقمي الجديد. ولم يعد أبناء هذا الجيل يريدون أن يمضوا أعمارهم في حفظ معلومات لا حاجة لهم بها ولا تساعدهم في الأمور التي يعتبرونها مهمَّة وذات قيمة. وهكذا يصبح أمام المعلِّمين الكثير ليتعلَّموه من الطلبة، تماماً

مثلما يتعلَّم الطلبة من المعلِّمين. فما عاد أحد يحتكر المعرفة أو نقل العلم. الجميع صار يشارك، طالباً كان أو معلماً.

إعادة النظر في دور المعلِّم أمر مهم؛ لأنَّه في عالم تحكمه شبكة الإنترنت، تتغيَّر وتتشابك قنوات نقل المعرفة كلَّ يوم، ومعظم المصادر والموارد والأدوات التعليمية صارت متاحة الآن مجاناً للجميع في كلِّ مكان. فمشروع مثل «أكاديمية خان» يتيح أكثر من 3000 درس عبر مقاطع الفيديو في العديد من المواد الدراسية وبالمجان.

## سلمان خان ونموذج التعليم بالمقلوب

في عام 2004، بدأ «سلمان خان» إعداد مقاطع فيديو ونشرها على موقع «يوتيوب» لمساعدة فتاة من أقاربه في تعلُّم المفاهيم الرياضية. انتشرت الفكرة على أوسع نطاق حتى تحوَّلت إلى «أكاديمية خان» التي استطاعت الآن إنتاج الآلاف من الفيديوهات التعليمية القصيرة (لا يزيد المقطع عادةً عن 20 دقيقة). تغطِّي هذه المكتبة من الدروس المتنامية موضوعات الرياضيات والعلوم والتاريخ والفلك وعلوم الحاسب، حتى بدأ كثير من المعلمين يوجِّهون طلابهم إلى المقاطع التي تخدم درسهم كنوع من الواجب المنزلي لكي يكون وقت الحصَّة مخصصاً فقط لتنفيذ المشروعات التي تساعد الطلاب على تطبيق ما تعلَّموه من هذه الدروس في البيت.

يرى «خان» أنَّه لا داعي لتقسيم الطلاب إلى مراحل دراسية حسب أعمارهم، بل يجب أن نتركهم يتعلَّمون بالكم والسرعة التي تناسب كلاً منهم، فلا ينتقلون إلى الدرس التالي إلا عندما يجيدون ويتقنون مفاهيم الدرس الذي يسبقه. يشاهد الطلاب مقاطع الفيديو التي تقدِّم هذه المفاهيم باعتبارها واجباً منزلياً، ثم يذهبون في اليوم التالي إلى المدرسة ليعرضوا

ويناقشوا ما تعلَّموه. في هذه الحالة، لن تكون هناك حاجة إلى معلِّم يشرح لجميع الطلاب بنفس السرعة ونفس المتطلَّبات وكأنهم يتمتَّعون بنفس القدرات.

## جامعات مبدعة

صار التعليم الجامعي حالياً باهظاً وغير فعَّال ـ بدءاً من نظام قبول الطلاب، ومروراً بالمحتوى الدراسي، ووصولاً إلى طرق التدريس. ولكن ظهرت جامعات مبدعة تقدم نموذجاً للمنظومة التعليمية المثالية. هذا ما يتضح من خلال نموذج كليَّة «أولين» التي تركِّز على تنمية الحافز الفطري للتعلُّم لدى الطلاب. كما تتبع كلية «تيم أكاديمي» منهجاً مختلفاً تمــامــاً؛ إذ لا تضمُّ فصولاً ولا معلِّمين، وبدلاً من ذلك يتمُّ قبول الطــلاب كفرق عمل تتعاون معــاً في تنفيذ مشروعات واقعــية.

**عندما سُئل أحد طلبة «هارفارد»: «ما الذي ينقص المواد التي تدرسها لتكون أكثر أهمية وفائدة؟»**

**كان ردُّه: «لا بد أن تكون متصلة بالعالم الذي نعيش فيه ـ فتُترجم إلى تجارة وصناعة وعمل اجتماعي».**

## كلية «أولين» وإعادة تعريف التعليم

«أولين» كلية هندسية صغيرة في ولاية «ماساتشوستس» الأمريكية، تضم 350 طالباً. في بداية تأسيسها، عمل الأساتذة بالتعاون مع 30 طالباً على تصميم واختبار منهج تعليمي مبتكر يغرس مفاهيم تأسيس المشروعات وحبِّ الفنون والعلوم الإنسانية والاجتماعية في التعليم الهندسي، ليعكس الممارسات الهندسية العملية الصحيحة. واليوم، نجحت الكلية في تطوير مهنة الهندسة بصفتها مهنة إبداعية تهتمُّ بالآتي:

1 ـ النظر بعين الاعتبار إلى الاحتياجات الإنسانية والمجتمعية.

2 ـ التصميم المبتكر للنظم الهندسية.

3 ـ تحقيق القيمة من خلال المجهود التطوُّعي والخيري.

في كلية «أولين»، يُشترط على الطلاب تأسيس مشروعاتهم وإدارتها في فرق كمطلب أساسي للتخرُّج. أمَّا المطلب الثاني فهو ضرورة أن يعمل الطلاب في مجموعات لتصميم منتج جديد، أو تقديم خدمة جديدة، بناءً على أبحاث السوق واستطلاع رأي العملاء.

تحتفي المدارس والجامعات في معظم الدول بالإنجازات الفردية وتكافئها، دون أن تتيح المجال للتعاون بين الأفراد والإنجاز الجماعي. فيتم تقييم كل طالب بناءً على مستوى تحصيله وإنجازاته الخاصة والفردية، وذلك من خلال الاختبارات. وحتى في الأنشطة الجماعية، عادةً ما يتولَّى طالب أو اثنان معظم المسؤولية، بينما يجلس بقية الفريق دون مساهمة كافية. ففي المؤسَّسات التعليمية التقليدية، التعاون الجاد والمتواصل ليس مطلباً ملحّاً، لا للمعلِّم ولا للطالب.

لكن هذا لا يحدث في كلية «أولين»، حيث التعاون والرؤى المختلفة هما أساس الإبداع والابتكار. والتركيز على ضرورة التعاون يبدأ منذ مرحلة القبول، حيث يجب أن ينفِّذ الطلاب مشروعاً جماعياً كجزء من التقييم قبل الالتحاق بالكلية. كما يتطلَّب كل فصل دراسي أشكالاً من العمل الجماعي. هذا التعاون والإحساس بالانتماء إلى مجموعة أكبر هو أكثر ما يقدِّره الطلاب في هذه الكلية. وينطبق الأمر نفسه على الأساتذة.

في معظم السياقات التعليمية، يكون التعلُّم عملية سلبية، فالطلاب يستمعون فقط للمعلِّم، فيستهلكون المعرفة ولا ينتجونها، وبعد ذلك

يسترجعونها من أجل الإجابة عن الاختبارات. عدم استخدامهم للمعرفة التي اكتسبوها وعدم تطبيقها في سياق عملي واقعي يؤديان إلى نسيان قدر كبير منها بمجرد انتهاء الاختبار، فلا يكونون مؤهَّلين للانتقال إلى المرحلة التالية من تعليمهم.

ولكن في كلية «أولين»، لا يتمحور الهدف الأساسي حول اكتساب المعرفة، وإنَّما حول تنمية المهارات (أو الكفاءات المحورية) عن طريق حلِّ المشكلات وتصميم المنتجات المبتكرة. يظلُّ اكتساب المعرفة مهمّاً، ولكنَّه يتمُّ حسب الحاجة. فهو وسيلة إلى غاية. ينتقد كثير من المعلِّمين التقليديين هذا الأسلوب ويصفونه بالنفعي، لكنَّ الأدلة تثبت أنَّ طلاب «أولين» مؤهَّلين تماماً للحياة العملية، وهو أحد الأهداف الأساسية للتعليم، هذا علاوة على تقييم أصحاب الشركات لهم ووصفهم بأنَّهم يتصرَّفون ويعملون كما لو كانوا يتمتَّعون بخبرة خمس سنوات في مجالهم.

**«في القرن الحادي والعشرين أصبح علمك أقلَّ أهمية بكثير ممَّا تفعله بهذا العلم».**

**«يتحدَّث جميع المبدعين عن قدوة أو معلِّم كان له عظيم الأثر في تغيير مسار حياتهم».**

## مدارس مبدعة وآباء مبدعون

تستطيع أيَّة أسرة أن تشجِّع أبناءها على الابتكار إذا بدأت البداية الصحيحة. لا تزحم جدول ابنك بالاستذكار وحسب. أتِح له الوقت والمجال لكي يلعب. اختر له ألعاباً تحفِّز الخيال، وشجِّعه على ممارسة هواياته وميوله، وقراءة كتب بخلاف كتب المدرسة. عوِّده على العمل الجماعي. لا تأخذ القرارات نيابةً عنه أو تتدخَّل في أدقِّ تفاصيل حياته. ساعده في تشكيل

بوصلته الأخلاقية. أطلعه على الثقافات الأجنبية. دعه يجرِّب. علِّمه النظام، ولكن أعطه الفرصة ليتفاعل تفاعلاً بنَّاءً.

من ناحية أخرى، على المدارس أن تشجِّع كلَّ طفل على اللعب والاستكشاف واستخدام التكنولوجيا والتعاون مع الآخرين. يجب ألا تقيِّد سلوكياته، وأن تبتعد عن أسلوب الحفظ والتلقين، وتدعمه في استكشاف مسارات مختلفة في حياته، والأهمُّ من ذلك أن تقضي على فكرة «التعليم بالجملة»، وتتوقَّف عن قولبة الطلاب وإنتاجهم في خطٍّ إنتاج متشابه، وكأنَّ أسلوباً تعليميّاً واحداً وموحّداً يناسبهم جميعاً.

## الإبداع في بيئة العمل

شركة بلا أفكار، كقطار بلا مسار. ينبغي أن يتسم أصحاب الشركات بالانفتاح، ويقبلوا التغيير، ويفسحوا المجال للأفكار الجديدة والمبتكرة مهما كان منبعها داخل المؤسَّسة. كما يجب أن يعلموا أنَّ النظام الصارم والقواعد المتزمِّتة داخل المؤسَّسات تقف حائلاً أمام الإبداع. التكيُّف مع التغيير والمبادرة كلَّما جدَّ جديد هي القاعدة الوحيدة الثابتة التي لا بد من تطبيقها في أي زمان ومكان، سواء كانت الشركة كبيرة أو صغيرة. «تَصَرَّف» شعار لطالما طبَّقته الجيوش، وهو ما علينا جميعاً أن نلتزم به.

علاوة على هذا، لم يعد الشكل القديم للقيادة مقبولاً في عصرنا الرقمي، وصارت القيادة الناجحة للمشروعات والأفكار المبتكرة تتطلَّب نوعاً مختلفاً من القيادة. لا مكان للهرمية الإدارية ولا للسلَّم الوظيفي. الإدارة من الآن فصاعداً يجب أن تكون أفقية، لا رأسية، والدور الحقيقي للقائد ليس ذلك الذي يمارسه «فوق المسرح»، وإنَّما ذلك الذي يمارسه «خلف الكواليس».

## مبتكرون مغمورون

ليس ضرورياً أن يكون المبتكرون رجال أعمال أو شخصيات مشهورة مثل: «ستيف جوبز» أو «آينشتاين» أو «أوبرا» أو «ريتشارد برانسون»، بل قد يكونون أشخاصاً يعملون في منظَّمات وشركات وكيانات صغيرة أو غير هادفة للربح. فهم يتبعون نمطاً من السلوك يتيح لهم ابتكار شيء جديد تماماً وذي قيمة أيضاً، يحدثون به فرقاً إيجابيّاً في العالم الذي يعيشون فيه.

الابتكار حلٌّ ومشكلة في آن. فهو حلٌّ لأنَّك تملك القدرة على رؤية ما لا يراه غيرك، وعمل ما لا يستطيع غيرك عمله. وهو مشكلة لأنَّه يحتاج إلى استثمار وقتك وجهدك، وإلى تكريس حياتك من أجل قضية واحدة أو ابتكار واحد قد يحدث فرقاً في حياتك وحياة مجتمعك الصغير وعالمك الكبير. ولذا ستجد نفسك دائماً كراعٍ لأسرة وأبناء، أو كمربٍّ ملهم ومعلِّم واعٍ، أو كقائد ذي رؤية ومدير مسؤول، ملزماً بالمبادرة والمساعدة في الاستثمار في كل الناس والأفكار؛ حيث لا يعلم أحد من هو صاحب الفكرة الجبَّارة، وما هو الابتكار الذي سيقلب الموازين ويحفِّزنا إلى إعادة النظر في كثير من مسلَّماتنا التربوية وأنشطتنا الاجتماعية ومشروعاتنا الاستثمارية.

**المؤلف:**

**توني واجنر:**
يعمل في مجال التعليم الابتكاري في مركز التكنولوجيا والمشروعات بجامعة «هارفارد»، وهو محاضر في المؤتمرات ورائد وخبير في مجال إعداد الناشئة للإبداع عند العمل في فرق والمشاركة في إدارة المشروعات.



# قواعد الإتيكيت الحديثة

## وسيلتك لاعتلاء القمة

تأليف:

دورثيا جونسون

ليـف تــايــلـر





## السلوك المناسب في الموقف المناسب

مهما تطورت المجتمعات وتغيرت عاداتها، فإن قيمها التقليدية تبقى ضاربةً في أعماق أبنائها، وراسخةً في ضمائرهم جيلاً بعد جيل. ومثلما يتوق كل إنسان لأن يلعب دوره الإيجابي في مجتمعه، فكم سنكون إيجابيين وسعداء، لو تمكّنا من القيام بالتصرف المناسب، في كل موقف من مواقف حياتنا المثمرة. ولأن الكمال من المُحال، ولأننا نعيش في عالم متنوع وسريع الإيقاع، تسوده العلاقات الافتراضية في بيئات العمل الرقمية، تصبح مواكبةُ السلوكيات الحديثة في عالمنا المتشابك؛ حكمةً عمليةً وسلوكاً أخلاقياً، لا بد من تـعلّمه وتعليمه.

ومن المعروف أن سماع كلمة «إتيكيت» الشائعة الاستخدام بكل اللغات وفي كل المجتمعات، تسبب للكثيرين نوعاً من الارتباك والحيرة، لما

تنطوي عليه من قواعد وقوانين وأصول قد يراها بعضنا مقيّدة ومعقّدة. إلا أنَّ الهدف ـ أولاً وأخيراً ـ ليس السعي وراء الكمال أو إرضاء الآخرين، بقدر ما هو تنظيم لعلاقاتنا بمن حولنا لنتفاعل ونؤثّر بطرق إيجابية وتلقائية، فنفيد ونستفيد. فالأخلاق الحسنة والآداب العامة هي نوع من الاستثمار العاطفي والإنساني لأنه يبني ما اصطُلح على تسميته بـ «رأس المال الاجتماعي»، ويقود المجتمعات إلى التفرُّد والازدهار؛ ويساعدنا كأفراد على أن نعيش سعداء وناجحين بأخلاقنا وآدابنا وأعرافنا وتقاليدنا، فنصبح سفراء للأخلاق الحميدة.

## التحيّة... رمز التواضع والإنسانية

من الضروري أن نستقبل ضيوفنا استقبالاً حارّاً يعكس دفء مشاعرنا، وذلك بأن ننهض من أماكننا لنكون أوَّل ما تراه عين الضيف بمجرد دخوله من الباب، ونعبِّر عن كامل احترامنا وامتناننا لهذه الزيارة ـ مهما كانت مشاعرنا تجاه هذا الضيف، وسواء كان ذلك في الاجتماعات الرسمية أو المناسبات الاجتماعية. فالترفُّع عن الترحيب اللائق يعكس انطباعاً بالتعالي والغرور ـ ولا يعبِّر عن القوَّة كما يظنُّ بعض الناس، الأمر الذي نسعى جميعاً إلى تجنُّبه في اللحظات الأولى من بدايات العلاقات. ومن ثمَّ لا بدَّ أن يتعامل الرجال والسيدات على قدم المساواة؛ فبالوقوف المبجَّل، والابتسامة الرقيقة، والكلمة الطيبة نكسب ود الآخرين إلى الأبد ونقيم علاقات إيجابية ومؤثِّرة.

## اللقاءات المهنية

تختلف أنماط وأخلاقيات التفاعل في المناسبات الاجتماعية عن آداب

التواصل والتفاعل في بيئات العمل. ففي حين تفتقر الأولى إلى الألقاب والفروق الوظيفية، تغلب على الثانية النبرة الجادة والتعاملات الرسمية القائمة على المناصب والأدوار الوظيفية قبل كل شيء. فهؤلاء الذين يتربَّعون على قمَّة الهرم الوظيفي يستحوذون على اهتمام واحترام وتبجيل الموظفين بشكل يفوق ما يتلقَّاه من هم أقل منهم مرتبة وظيفيَّة وعُمرية.

## توجيهات التعارف والتقديم

- خاطب ذوي المناصب العليا والمسؤولين أولاً، وقدّم الآخرين إليهم.
- قدِّم الأشخاص وفقاً لألقابهم ( السيد، أو السيدة، إلخ، ولقب العائلة.
- عند التقاء أحد العملاء بأحد الرؤساء التنفيذيين، قدِّم الرئيس إلى العميل. فالعملاء هم الأهم دائماً.
- عند التقاء أحد زملائك في العمل مع زميل من مؤسسة أخرى، قدم الأول إلى الثاني.

## تنظيم المناسبات والحفلات الاجتماعية

يقول «ليونارد كارمايكل»: «الأنشطة التي تشجع الناس على أن يعيشوا سعداء بعضهم مع بعض، ترفع مستوى معيشة الإنسان، لأن العلاقات هي ثروة المجتمعات».

ومن هنا بدأت آداب وتقاليد تنظيم المناسبات والحفلات تكتسب أهمية خاصة في كل المجتمعات. فعندما تنظم حفلاً في بيتك أو في ناديك المفضل، فإنّ الأمور تسير على خير ما يرام في معظم الأحيان. ولكن تنظيم الحفلات العامة والخاصة كالأعراس والمؤتمرات وحفلات

الاستقبال تكتنفه بعض المحاذير التي يجب أخذها بعين الاعتبار، ومنها:

- لا تعهد بتنظيم حفلاتك إلا لجهة تثق بها، إما من خلال تجربة سابقة أو بالاستفسار عن مستوى خدماتها.

- اختر مكاناً تعرفه أو سبقت تجربته. فإن كان المكان جديداً، فقم بزيارته أو كلف طرفاً ثالثاً تثق به ليتولى تقييمه.

- بناء على طبيعة الحفل الذي تنظمه، تأكد من كفاية المكان، ومن عدم وجود مناسبات أخرى تنافسك أو تعكر صفو حفلك وتربكك.

- احضر للحفل قبل الجميع واختبر كل فعالياته وخدماته وأدواته مسبقاً، ولا تنس النواحي الأمنية والمداخل والمخارج ومدى استيعاب المكان.

- ركّز كل اهتمامك على ضيوفك وقم على خدمتهم ومتابعتهم والتفاعل معهم، ولا تلتفت للأزمات والمشكلات الصغيرة أو تتدخل في تصحيح الأخطاء أثناء مجريات الحفل.

- مثلما كنت أول الحاضرين إلى المكان، ستكون آخر المغادرين للمكان، بعدما تتأكد من مغادرة كافة الضيوف، مهما طال بك المقام.

- إذا كنت ستنظم حفلات مماثلة مستقبلاً، فلا بأس في تقييم الحفل وإعداد قائمة تشمل كل الأخطاء التي شابت الحفل لتتجنبها مستقبلاً.

## التفاعل في الاجتماعات والمناسبات

تجمع بعض المناسبات واللقاءات المهنية والاجتماعية بين الأفراد من مختلف الطبقات والخلفيات. من هنا تبرز أهمية إتقان مهارات التواصل

الفعَّال، واستثمار اللقاءات الكبرى لتوسيع دائرة علاقاتك الشخصية والمهنية والاجتماعية من خلال التعاون والتعارف.

من المهم أن نتجنَّب في مثل هذه اللقاءات إلقاء الدعابات التي تحمل دلالات دينية أو عرقية، وألا نتطفَّل فنستحوذ على الحوار برمته.

ولا ينبغي أن يقتصر تفاعلنا على مجموعة من الأصدقاء والزملاء؛ كي نوسع دوائر علاقاتنا ونتعرَّف إلى أشخاص جدد؛ ونبادر إلى تعريف أصدقائنا القدامى بأصدقائنا وزملائنا الجدد.

بادر إلى تعريف بعض الأشخاص إلى بعضهم الآخر قبل الانتقال إلى مجموعة جديدة. ولا تنسَ أن تبتسم وأنت تودِّعهم قائلاً: «حان الوقت لأنصرف، لقد شرُفت بالحديث معكم وأتطلَّع لرؤيتكم مرة أخرى»

## المظهر المؤثِّر

لا يهتم بعض الناس بالمظهر الخارجي في بيئة العمل إلا أنَّ الملبس والهيئة الخارجية بشكل عام من أهم العوامل التي تنعكس مباشرة على الأداء، ومن ثمَّ النتائج والنجاح في العمل والحياة. فعادة ما يربط الرؤساء والزملاء بين المظهر الخارجي وجودة العمل بشكل أو بآخر. ومن ثمَّ عليك أن تهتمَّ بمظهرك الخارجي في مقتبل مشوارك العملي، مما ينمُّ عن جدارتك، والتزامك الجاد بالعمل:

- كن حذراً وبسيطاً في اختيارك وتجنَّب الإفراط والمبالغة.
- بمجرد أن تتأكَّد من سياسة ملابس العمل، احرص على الالتزام بها.
- اختر الملابس التي تلائم طبيعة عملك ومهماتك اليومية.

- لا تبالغ في ارتداء الحلي والإكسسوارات.
- احرص على تنظيف وتلميع حذائك بشكل دائم ومتواصل.
- لا تستخفّ بتأثير المظهر الخارجي في الأداء والارتقاء الوظيفي.
- تجنَّب ارتداء الملابس المبهرجة أو اللافتة.
- تجنَّب الإفراط في استخدام العطور ذات الروائح النفَّاذة.

## آداب التصفُّح الشبكي

تشير آداب التصفُّح الشبكي إلى مجموعة من القواعد التي تكفل لك تواصلاً آمناً وفعالاً مع العالم الإلكتروني. تتسم هذه الآداب بحالتها المتغيِّرة والمتطوِّرة وفقاً للتطوُّر الذي تشهده شبكة الإنترنت يوماً تلو الآخر. وبالتالي فمن الضروري أن يتعامل الإنسان مع هذا الفضاء الرحب بنفس القدر من الكياسة التي ينتهجها في تواصله ومعاملاته الإنسانية العادية. ولسوء الحظ يرتكب بعضنا العديد من الأخطاء غير المتعمَّدة لدى تعامله مع رسائل البريد الإلكتروني، وذلك إمَّا لتهاونه أو لاندفاعه وتعجُّله. إلا أنَّ هذه الأخطاء ـ البسيطة في ظاهرها ـ قد تكلِّفك الكثير! فربَّما تفقد بسببها زيادة في المرتَّب، أو ترقية، أو وظيفة، أو حتى زميلاً. فهذه الرسائل التي يستهين بها بعضنا هي امتداد لسياسة وقيم المؤسَّسة ومرآة تعكس شخصية وسلوك المرسِل، وبالتالي فإنَّ لها أكبر الأثر في حياتنا وعملنا وسعادتنا أيضاً. اتبع الإرشادات التالية من أجل تواصل شبكي ـ شخصي ومهني ـ أكثر أماناً وفاعلية:

- استخدم خاصية المراجعة والتصحيح اللغوي لتجنُّب الأخطاء المطبعية قبل الإرسال.

- ميِّز بين رسائل المؤسَّسة الرسمية الموجهة إلى العملاء، وبين الرسائل الشخصية التي تغلب عليها الخصوصية.
- ميِّز بين المواقع المحميَّة والآمنة وتلك المعرَّضة للتجسُّس وإساءة استخدام البيانات.
- كن حذراً في اختيارك لكلماتك وتعبيراتك.
- إذا كنت تكتب رسالتك بالإنجليزية، فتجنَّب الإفراط في استخدام الأحرف الكبيرة؛ فالأمر يشبه الصراخ في وجه المستقبل.
- تجنَّب تبادل الرسائل التي تحمل محتويات مسيئة أو سلبية.
- تجنَّب استخدام الرسائل الإلكترونية كمتنفَّس للتعبير عن المشاعر التي تخشى الإفصاح عنها في التواصل المباشر.
- تذكَّر أنَّه ما من أحد سواك سيتحمَّل عاقبة رسالتك وأنَّ نتائجها ستلاحقك مهما حاولت التملُّص منها.

## كتابة الرسائل المهنية

قد يرى بعضنا في الرسائل الإلكترونية وسيلة تفتقر إلى الأمان والمهنية؛ الأمر الذي يقلِّل من كفاءتها كأداة للتواصل في عالم الأعمال. إلا أنَّ ذلك لا يحول دون استخدام صيغة مهنيَّة لائقة تعكس الصورة والثقافة المؤسَّسية وترتقي بها.

- بدايةً، استخدم خانة «الموضوع» لتحدِّد هدف الرسالة بدقَّة واختصار، وتذكَّر أنَّ العنوان هو ما يحدِّد مصير رسالتك، فإمَّا أن تُقرأ باهتمام أو تُرسل إلى سلَّة المحذوفات.

- احرص على أن يكون العنوان البريدي للمستلم هو آخر ما تكتبه، وذلك لتتأكَّد من إرفاق الملفات المطلوبة واكتمال التصحيح اللغوي والنحوي أولاً، ولكي تتجنَّب الإرسال العشوائي أو الإرسال دون اكتمال المحتوى.

- تأكَّد من استخدام صيغة مهنيَّة مناسبة ولا سيما لدى كتابة رسائل تمسُّ سمعة المؤسَّسة.

يعمد بعض الأشخاص إلى استخدام تطبيق النسخ الخفية حرصاً على سرية قائمة المستلمين وكذلك المحتوى. إلا أنَّ هذه المنهجية لا تخلو من المخاطر؛ فربَّما يقوم أحد المستلمين بإعادة إرسال الرسالة إلى أحد الأطراف الذين لم يكن من المفترض أن يطلعوا على هذا المحتوى في هذا التوقيت؛ كذلك هناك خطأ شائع يقع فيه الكثيرون منا، وذلك من خلال الرد على إحدى الرسائل التي تشتمل على أكثر من مستلم بالضغط على «أرسل للجميع» أي: «Reply To All» وبالتالي لا يصل ردُّك إلى الشخص المنشود فقط؛ وإنَّما إلى جميع العناوين البريدية المرفقة. من هذا المنطلق ينبغي أن تتحرَّى الدقَّة في إرسال المحتوى الملائم للشخص الصحيح وفي الوقت المناسب. وفي حالة استلام بعض الأشخاص رسائلك عن طريق الخطأ، فأقل ما يمكنك فعله هو تقديم الاعتذار وتحمُّل العواقب ـ إن وجدت.

## إرشادات عملية لكتابة الرسائل الدولية

- استخدم الألقاب الرسمية في مخاطبتك الجهات الدولية إلا إذا طلب منك المستلم التخلِّي عن الألقاب واستخدام الأسماء الأولى.

- تحرَّ الدقة في اختيار كل كلمة. وتجنَّب الاختصارات، والتعبيرات المصوّرة والرمزية، والمصطلحات المبهمة، والدعابات، والألفاظ غير اللائقة، واللغة العامية؛ حتى لا يساء فهمك حتى وإن لم تقصد الإساءة.
- استخدم التوقيت، والتواريخ، والعملات الشائعة في دولة المستلم.
- احرص على أن يقابل التوقيت المحلي ما يماثله من التوقيت المستخدم بدولة المستلم، وذلك عند وضع الجداول الزمنية للاجتماعات واللقاءات المستقبلية المشتركة.
- ضع فروق التوقيت في اعتبارك، ولا تتوقَّع ردّاً فوريّاً على رسائلك. فربَّما يصلك بعد يوم من تاريخ الإرسال وفقاً لتوقيت المستلم.
- استأذن جهة الاستلام قبل المبادرة بإرفاق محتويات ضخمة الحجم وصعبة التحميل.
- احرص على مراعاة الفروق والاختلافات الثقافية بين الدول.

## تجاوب بفاعلية مع رسائلك الإلكترونية

- راجع جميع الرسائل الواردة ـ من الأحدث إلى الأقدم ـ قبل الشروع في الردِّ على إحداها؛ فربَّما تعرَّضت إحدى الرسائل القديمة إلى التعديل أو التحديث. وإذا وجدت تجاوباً سريعاً وفعالاً من أحد الأشخاص، فسيكون بإمكانك أن تعبِّر عن امتنانك برسالة شكر بسيطة.
- تصفَّح بريدك الإلكتروني ثلاث مرَّات يومياً (في الصباح، والظهيرة، وفي نهاية اليوم.

- تجاوب مع الرسائل العاجلة والملحَّة بأسرع وقت ممكن. أمَّا إن احتاج الأمر إلى مزيد من الوقت والدراسة، فيمكنك أن ترسل رسالة قصيرة تعبِّر عن حاجتك إلى مزيد من الوقت كي تنتهي من المهمَّة وتوفِّر الإجابة المنشودة. وبمجرَّد أن تجد الرد المناسب، تجاوب مع الرسالة الأصلية باستخدام زر «Reply» بدلاً من صياغة رسالة جديدة كي تتجنَّب عناء البحث عن الموضوع محل النقاش منذ بدايته.
- استخدم خاصية «خارج المكتب»، وهي رسالة إلكترونية تُرسل تلقائياً في حالة غيابك عن العمل لفترة طويلة، واحرص على أن ترفقها بتاريخ العودة، والطرق المتاحة للتواصل معك في الحالات الضرورية.

## مواقع التواصل الاجتماعي

اعتدنا فيما سبق التواصل والانفتاح على العالم الخارجي من خلال أنماط الاتصال التقليدية كالصحف، والراديو، والتلفاز، وما إلى ذلك. أمَّا الآن فقد عفَّى الزمن على مثل هذه الأنماط لتحلَّ محلَّها الوسائل الحديثة المبتكرة كالمدوَّنات، وفيسبوك، ويوتيوب، وسكايب، وتويتر، وتمبلر، وغير ذلك من المواقع التي قلبت موازين الحياة الشخصية (ليتواصل الأقارب والأصدقاء من خلال الشاشات)، وكذلك الحياة المهنيَّة (من خلال التسويق الإلكتروني). فقد بلغ تدفُّق الأخبار ـ المحلية والدولية ـ من السهولة، والسرعة، واليسر ما يضعها أمامك لحظة حدوثها؛ إلا أنَّ لهذا الانفتاح المذهل سلبياته وإيجابياته. فتلك السرعة والسهولة المفرطة قد جعلت حتى أصدق الأخبار عرضة للتشكيك، والتغيير، والتعديل. من هنا نبعت الحاجة إلى تبنِّي الأخلاق البنَّاءة وتحرِّي الدقة عند التعامل مع هذا الفضاء الشاسع كي تكتسب من المصداقية والشفافية ما افتقر إليه الآخرون.

تذكَّر أنك بمجرد أن ترسل رسالة إلكترونية، أو تدشِّن مدونة، أو تنشر فيديو عبر يوتيوب، أو تكتب تغريدة، أو تحدِّث حالتك على فيسبوك، فإن الخصوصية تصبح في خبر كان وأيّاً كان اختيارك من بين مواقع التواصل المتعدِّدة، فقد أصبح بمثابة المنبر الذي توجِّه من خلاله كلماتك وتصدِّر أفكارك للعالم. إلا أنَّ هذا الانفتاح يحمل بين طياته قدراً هائلاً من المخاطرة؛ فالأمر لا يقتصر على المجاهرة بصورتك أو ملفَّك الشخصي على هذه المواقع، وإنَّما يضع سمعتك، ومصداقيتك، ونزاهتك، بل وشخصيتك بأكملها في دائرة الانتقاد والتحريف والتجريح، لا سمح الله.

## تبادل المعلومات

انطلاقاً من الاستخدام الواسع والمتزايد لمواقع التواصل الاجتماعي، والتي يصل عدد زوَّارها إلى الملايين، بل والمليارات يوميّاً، فقد بزغت الحاجة إلى تبنِّي الأخلاق الحسنة وأصول التواصل الفعَّال في إدارة العلاقات الإلكترونية كما لو كانت تتم وجهاً لوجه. نستعرض فيما يلي بعض القواعد حول نوع وكمِّ المعلومات التي يمكن طرحها عبر هذه المواقع كي تحقِّق الاستفادة القصوى بأقل ضرر ممكن.

- أولاً، افصل بين حساباتك الشخصية والمهنية على المواقع المختلفة. فلا يجوز أن تستخدم اللغة ذاتها في التفاعل مع أصدقائك ومع زملاء العمل، أو الرؤساء، أو حتى العملاء.

- بمجرد أن تصنع لنفسك حساباً أو موقعاً خاصّاً بمجال عملك أو تخصُّصك، زوِّده بكل المعلومات والتفاصيل الضرورية ـ والتي قد تهمُّ أصحاب الأعمال والرؤساء المحتملين ـ وحدِّثه من حين إلى آخر لتعكس آخر التطوُّرات والمتغيِّرات.

- انشر المحتويات والملفَّات التي تعبر عن اهتماماتك الشخصية والعملية. فحتَّى وإن كان اعتمادك الرئيس في التواصل المجتمعي عبر فيسبوك، فربَّما يفيدك أن تمارس بعض الأنشطة ككتابة التعليقات، وإجراء المحادثات، ونشر الصور والملفَّات ذات الصلة على بعض المواقع الأخرى؛ الأمر الذي يعكس شغفك الأصيل وإمكاناتك المتميِّزة في هذا المجال ويزيد من فرص ترشيحك لوظيفة الأحلام.
- لا تفرط في كتابة التعليقات والمشاركات على صفحات الأصدقاء، وإلا أصبحت عبئاً ثقيلاً ومن ثمَّ لن تجد من يعيرها اهتماماً.
- ضع حدّاً أقصى لعدد المشاركات اليومية، واختر المواعيد التي تضمن لك أكبر عدد من المشاهدة.
- كن متنوعاً ومتجدداً ودقيقاً في اختيارك لمصادرك ومحتوياتك، بحيث يكون لكلِّ موقع أو شبكة تواصل تختارها وظيفة خاصَّة تعمل على نشر نوع وقدر معيَّن من المعلومات، والإنجازات، وآخر التطوُّرات الخاصة بك.
- لا تنتقص من قدر وظيفتك، أو تخصُّصك، أو زملائك على مواقع التواصل المختلفة. فبإمكان رئيسك الحالي ـ أو حتى المستقبلي ـ أن يسترجع سجلَّ أعمالك وكتاباتك عبر هذه المواقع بسهولة. وبالتالي فإن ممارسة بسيطة قد تسيء إليك وتؤثِّر في مستقبلك، كأن تكتب في أحد الأيام وأنت مجهد «كم أكره وظيفتي» فكن حذراً في اختيارك للمحتويات التي تتداولها.

## ضرورات ومحظورات الهوية الإلكترونية

- كن صادقاً في التعبير عن ذاتك. اجعل من ملفِّك الشخصي عبر المواقع

المختلفة انعكاساً حقيقياً لبياناتك الشخصية، وحياتك الخاصة والعملية، واهتماماتك.

- اختر صورة شخصية معبِّرة ولائقة.
- اختصر قائمة أصدقائك بحيث تضم المقربين فقط، وكل من يشاركك اهتماماتك.
- لا تتعامل مع تجاهل أو رفض البعض لطلبات الصداقة بمثابة إهانة شخصية، أو انتقاص من قدرك. فربما لديهم أسبابهم الخاصة كالرغبة في الاحتفاظ بقدر محدود من الأصدقاء المقربين، أو الحاجة إلى الفصل بين الحياة الشخصية والمهنية.
- لا تنخدع بالأعداد الهائلة على قائمة الأصدقاء وتتخذ منها معياراً ومقياساً للشهرة والنجاح.

## آداب الطعام

يشكل تناول الطعام في المطاعم الفاخرة تجربة مميزة وفريدة؛ شريطة أن تتخلَّص من التوتُّر الناجم عن اختيار الملعقة الأمثل، واستخدام المناديل بالشكل اللائق، وغيرها من الشكليات التي لن تزيدك إلا قلقاً، وتوتراً، وارتباكاً، وإحراجاً.

## التجاوب مع الدعوات

إذا ما دُعيت إلى إحدى المناسبات سواء كانت عشاء عمل، أو حفل زفاف، أو حفلاً خيرياً أو ما إلى ذلك، فلا بدَّ أن تردَّ بنفس الوسيلة التي تلقَّيت بها الدعوة: عبر الهاتف، أو البريد، أو البريد الإلكتروني، أو

الرسائل النصية. . . إلخ. واحرص على أن يكون ردُّك سريعاً ومهذَّباً سواء جاء بالرفض أو القبول. أما إذا حالت بعض الظروف الطارئة ـ في اللحظة الأخيرة ـ دون حضورك، فاعتذر للمضيف، وتجنب التغيُّب المفاجئ

## الاسترخاء أثناء تناول الغداء

إذا تلقَّيت دعوة لتناول الغداء، احرص ـ بمجرد وصولك إلى مائدة الطعام ـ على أن تجد مقعدك بناءً على البطاقات الموزعة على الطاولة، والتي تحدِّد المكان المخصَّص لكلِّ فرد من المدعوين ـ ولا سيما إن كان لقاءً رسميّاً. فإن لم تجد مثل هذه البطاقات، فانتظر حتى يشير المضيف إلى مقعدك. وفي حالة عدم وجود مضيف أو تأخُّره عن الموعد المحدَّد، فلا تكن أوَّل الجالسين وانتظر حتى يحضر اثنان أو ثلاثة من المدعوين لتجلسوا معاً. رحِّب بأصدقائك وابدأ بتقديم نفسك للمعارف الجدد.

## آداب الجلوس والنهوض

اتخذ من الجانب الأيمن للمقعد مدخلاً عند النهوض أو الجلوس إلى الطاولة. ففي حالة الجلوس، قف على الجانب الأيمن من المقعد وتقدَّم إلى الداخل مستخدماً جانبك الأيسر. أما عند النهوض فادفع المقعد قليلاً إلى الوراء، وانهض وتحرَّك نحو اليمين، وأخيراً أعد المقعد إلى مكانه أسفل المائدة.

## آداب موائد الطعام

من الضروري أن تتحرَّى الكياسة في كلِّ تصرُّفاتك، وكلماتك، وحتى إيماءاتك أثناء الجلوس إلى مائدة الطعام. قدِّم نفسك للأشخاص

المجاورين على اليمين واليسار ـ ثم باقي الضيوف إن كانت الطاولة صغيرة الحجم، وإلا اضطررت إلى الصراخ كي تصل كلماتك إلى مسامع الجميع. تطرَّق إلى موضوعات شائقة ولائقة، وأتِح مجالاً لكل الأطراف ليعبِّروا عن آرائهم، وتقبَّل وجهات النظر المختلفة؛ فذلك هو جوهر المحادثات البنَّاءة.

## تناول الطعام والشراب

- انحنِ قليلاً إلى الأمام وارفع الطعام أو الشراب إلى فمك كي لا تميل برأسك على الطبق أو الكوب.
- امسح شفتيك بالمنديل واحرص على أن يفرغ فمك تماماً من الطعام قبل أن تبادر بأخذ رشفة من العصير.
- تجنَّب النظر من فوق الكأس أثناء الشرب.
- إذا سقطت إحدى أدوات تناول الطعام على الأرض، اتركها جانباً واستأذن النادل ـ بهدوء ـ كي يستبدلها بأخرى. أما إن كانت دعوة منزلية، فاستبدل بها واحدة أخرى بنفسك من بين الأدوات الإضافية الموضوعة على الطاولة ـ إن وجدت ـ أو الفت انتباه المضيف في حالة عدم وجودها.
- إذا وجدت ما يزعجك أثناء تناول الطعام ـ كوجود رمل، أو شعر، أو ما شابه ذلك داخل الصحن ـ اطلب من النادل أن يستبدل بها أخرى دون أن تسبِّب الإزعاج للآخرين.
- ضع صحن السلطة على يسارك ليجاوره الطبق الخاص بالخبز والزبد في

حين تكون المشروبات على يمينك؛ لا تضع منديل المائدة على مقعد الكرسي عند قيامك المفاجئ.

- تجنَّب تحريك ـ أو إعادة تنظيم ـ أدوات تناول الطعام المعدنية أو الصحون والأواني الزجاجية من مكانها على المائدة.
- تجنَّب إضافة الملح أو غيره من التوابل قبل أن تتذوَّق الطعام ولا سيما إن كانت الدعوة منزلية وكان من قام بالطهي مجاوراً لك على المائدة؛
- لا تقطع اللحم بتحريك السكين ذهاباً وإياباً؛ وإنَّما بتحريكه تجاهك مرة تلو الأخرى.
- تجنَّب وضع ممتلكاتك الشخصية على المائدة ولا سيما الهاتف الجوال.
- تجنَّب التصرفات التي قد تثير الآخرين كإزالة الطعام العالق بين أسنانك.
- لا تزعج الحاضرين في محاولة منك للوصول إلى غرض ما بعيد عن متناولك، بل اطلب من الشخص الأقرب أن يمرِّره إليك.
- تجنَّب تقطيع طعامك بأكمله إلى قطع وقضمات صغيرة قبل تناوله.
- لا تضع أدوات تناول الطعام المستخدمة على المائدة ـ حتى بعد الانتهاء من تناول الطعام، وإنَّما ضعها داخل الصحن.
- لا تدفع بصحنك بعيداً بعد الانتهاء من تناول الطعام؛ فقط ارجع بمقعدك إلى الوراء وسيفهم الجميع.
- تجنَّب تناول الأدوية على مائدة الطعام.

## آداب الاستضافة الرسمية

حين تقوم بدور المضيف؛ ستقع على عاتقك العديد من المهمَّات، ومنها إرسال الدعوات، والحجوزات، وتسديد النفقات. هذا ويشكل غداء العمل أكثر أنواع تعميق العلاقات الرسمية شيوعاً ولا سيما إن كان لديك برنامج وهدف محدَّدان من اللقاء.

اختر مطعماً لائقاً، وموثوقاً، ومجرَّباً. أما إن كانت هذه هي تجربتك الأولى، فيفضَّل أن تتوجَّه إليه قبل الموعد المحدَّد لتعرِّف نفسك إلى النادل أو مدير المطعم، وتختار المائدة الأنسب، وتتصفَّح قائمة الطعام.

احرص عند اختيارك للمطعم على أن يلبِّي الأذواق المختلفة. فإن كان ضيوفك من أصحاب الدخول والمناصب المتواضعة، فربما لن يجدوا راحتهم في مطعم راقٍ وفاخر على عكس ذوي المناصب الرفيعة الذين لن يقبلوا بأقل من هذا المستوى.

## قواعد الاستقبال

عندما يصل الضيوف، احرص على أن يرشدهم النادل إلى الطاولة بمجرَّد دخولهم المطعم. تجنَّب طلب المشروبات أو المأكولات كي لا يكتشف الحاضرون حقيقة وصولك المبكِّر. انهض لاستقبال ضيوفك، واحرص على أن تكون آخر الجالسين بعد التأكُّد من جلوس كل فرد في المكان المخصَّص له. إن لم يتجاوز عدد ضيوفك الاثنين، فتأكَّد من أن يجلس أحدهم إلى يمينك في حين يكون الآخر قبالتك. أما إن تجاوز العدد هذا الحد، فمن الضروري أن يجلس الشخص الأكثر أهمية إلى يمينك بينما يكون من يليه أهمية إلى يسارك. أمَّا الشخص الثالث من حيث الأهمية فمن الممكن أن يجلس إلى يمين المضيف الثاني ـ إن وجد ـ وهكذا.

## طلب الطعام

تجاذب أطراف الحديث قبل طلب قائمة الطعام؛ فمن شأن هذا أن يكسر الجمود ويفتح مجالاً للتواصل الفعَّال وتناول شؤون وشجون العمل. استفسر من النادل عن أطباق اليوم، ثم أتِح المجال للضيوف ليختار كلٌّ منهم ما يحلو له، ولتكن أنت آخر من يختار.

## الحوار على موائد الطعام

بمجرد أن تنتهي عملية اختيار الطعام، ادخل في الموضوع وتعمَّق في الحديث عن شؤون العمل. فمن غير اللائق أن تنتظر إلى نهاية الغداء كي تناقش الموضوعات المهمة. وباعتبارك المضيف، تقع على عاتقك مسؤولية إدارة الحديث بشكل لطيف. وهذه بعض محاذير الحوار أثناء تناول الطعام:

- **تجنب الانفعال الجسدي**: لا تُكثر من الأداء الجسدي بتحريك اليدين أو الرأس، سواء كنت ضيفاً أو مضيفاً.
- **تجنب الألفاظ الغريبة**: لا تستخدم اللغة الصعبة والألفاظ الأجنبية إلا إذا كان بين الحضور من لا يفهم لغتك الأم.
- **تحدث بعفوية**: لا تشغل نفسك بتنميق العبارات وكن على سجيتك قدر المستطاع.
- **لا تستطرد**: تجنب الاستغراق في ذكر التفاصيل التي لا تعني الحاضرين كثيراً، ولا سيما إذا جرى الحوار بين عدة أطراف على موائد الطعام الكبرى.

## آداب تلقي الهدايا

تختلف آداب تلقي الهدايا تبعاً للموقف وانطلاقاً من منزلة صاحب الهدية وصفته: هل هو قريب أم رئيس أم زميل أم صديق. فحينما تتلقى هدية من مديرك مثلاً، فسوف تحار هل تفتحها أمامه أم لا؟ ترى خبيرة الإتيكيت «آن ماري ساباث» أن فتح الهدية أمام صاحبها غير لائق دائماً. فمن الأفضل أن تفتح الهدية إن كان مقدمها صديقاً أو قريباً أو زميلاً. بل ويجب أن تفتحها إذا طلب وأصرَّ مقدمها على ذلك. لكن فتح الهدايا بسرعة غير مقبول في كل الثقافات. ففي حالة تلقي عدة هدايا في نفس الوقت ـ في حفل عيد ميلاد مثلاً ـ قد تكون هدية أحدهم أغلى بكثير من هدايا الآخرين. ولذا ينصح الخبراء بالانتظار حتى ينصرف الجميع لتفتح الهدايا بتأنٍ وارتياح.

### إنهاء اللقاء

عبِّر عن احترامك لوقت ضيوفك الثمين، وذلك بألا تتجاوز الموعد المحدَّد للقاء؛ تجنَّب التباطؤ، والثرثرة، والخروج عن الموضوع والأهداف المحدَّدة للقاء؛ رافق ضيوفك إلى باب الخروج وودِّعهم بمصافحة رقيقة وكلمة طيِّبة تعبِّر عن امتنانك لحضورهم. أهم ما في الأمر هو أن تلتزم بما اتُّفِق عليه في اللقاء بمجرد العودة إلى المكتب ومزاولة العمل.

## وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت

ربما تتغيَّر الظروف، وتتبدَّل الأوقات، وتتوالى العصور، وتتطوَّر العقول، ولكن تظل الأخلاق الحميدة هي رمز الأمم. فما بين خريج الجامعة الذي

تؤهِّله أخلاقه وسماته الطيبة لتقلُّد منصب رفيع، والرئيس التنفيذي الذي ترتقي به معاملته السامية ليتربَّع على قمة الهرم الوظيفي، والشركة المبتدئة التي تخوِّل لها نزاهتها وشفافيتها اكتساب العملاء واكتساح الأسواق؛ لن تجد عاملاً مشتركاً أكثر بروزاً، ووضوحاً، وتأثيراً من الأخلاق وآداب السلوك العام.

**المؤلفتان:**

**دوروثيا جونسون:**
مؤسِّسة مدرسة البروتوكول في واشنطن، وهي مؤلفة لخمسة كتب أشهرها كتاب: «الدليل الصغير لسلوك الكبير».

**ليف تايلر:**
من أبرز الممثِّلات اللاتي شاركن في العديد من الأفلام الناجحة، ومن أبرزها فيلم «سيد الخواتم».



# التعلّم باللعب

## إطلاق العنان لطاقات الأبناء
## يجعلهم مبادرين وسعداء وطلاباً نجباء

تأليف:

بــيتـر جــراي





## لماذا نفعل بأبنائنا كلَّ هذا؟

يأتي الأطفال إلى العالم شغوفين بالتعلم وقادرين عليه، ومؤهلين له جينياً ونفسياً بما يكتنزونه من قدرات استثنائية. وخلال السنوات الأربع الأولى من أعمارهم يستوعبون قدرًا هائلاً من المعلومات، ويكتسبون العديد من المهارات دون إرشاد مباشر، فيفهمون ثقافة مجتمعهم ويتعلّمون التحدث بلغته، ويتعلمون كيف يدافعون عن آرائهم، وكيف يجادلون، وكيف يعقدون صداقات مع الآخرين، وكيف يطرحون أسئلتهم. كما أنهم يُعمِلون خيالهم ويعبرون عن آمالهم، ويرسمون ألواناً زاهيةً لأحلامهم. يدفعهم إلى كل هذا فضولهم التلقائي، ودوافعهم الفطرية. إلا أن هذه الرغبة الجامحة والقدرة الهائلة على التعلم، تتوقف أو تنحرف عن مسارها الفطري وعن طبيعتها، عندما يبلغ الأطفال الخامسة أو السادسة من العمر،

بفعل نُظم التعليم الإلزامي، وبمعنى أصح «التعليم الإجباري». فالدرس الأول والأصعب الذي يتعلمونه في المدارس هو أن التعلّم عمل شاق، وواجب إجباري، يخلو من المتعة والبساطة والتلقائية، ولذا من الأفضل تجنبه أو التحايل عليه، والتعامل معه بنفس أدواته، للتخلص من عيوبه، والاكتفاء بما يمكن الاقتناع به من حسناته.

## فطرة اللعــب

الأطفال مجبولون بطبيعتهم على حب اللعب والاستكشاف الذاتي دون مساعدة الكبار. وهم يحتاجون إلى الانطلاق والحرية في اللعب من أجل أن ينموا. كما أن دوافعهم للعب بحرية هي دوافع غريزية وأساسية كامنة ومتوثِّبة. صحيح أن فقدان القدرة على اللعب بحرية قد لا يوهن الجسد كما يفعل نقص الغذاء أو الهواء أو الماء، إلا أنه يقتل الروح ويعوق النمو العقلي والنفسي بكل طاقاته واحتمالاته. فاللّعب الحر هو الوسيلة التي يتعلّم من خلالها الأبناء كيف يكسبون الأصدقاء، والتعاون والانتماء، فضلاً عن التغلُّب على مخاوفهم، وحل مشاكلهم، والسيطرةِ على مُجريات حياتهم.

عندما تتاح للأطفال الحرية والوسائل والظروف التي تُمكّنهم من تحقيق احتياجاتهم الخاصة بأنفسهم، وفي ظروف آمنة، فإنهم يزدهرون ويَتطورون ويندفعون في مسارات متنوعة وغير متوقعة، ويكتسبون المهارات المناسبة والثقة اللازمة لمواجهة تحديات الحياة. في مثل هذه البيئة، لا يطلبُ الأطفالُ مساعدةَ الكبار إلا عند الحاجة الماسة فقط. فليس هناك ما يدعو لإجبارهم أو «إلزامهم» على الدروس والواجبات والمهمات والاختبارات والدرجات، وتصنيفهم بالإكراه ـ تبعاً لأعمارهم ـ في فصول دراسية

جامدة، استناداً إلى سياسات واستراتيجيات وأدوات عفَّى عليها الزمن، ولـم تتطوّر منذ فجر نظم التعليم الإلزامي. فكل هذا يتداخل - في الواقع العملي - ويتعارض مع تلقائية وفطرة التعلّم الطبيعي التي يتمتع بها كل من البنات والأبناء بلا استثناء.

## اللعب غير المنظّم

لا نعني بنشاط «اللعب غير المنظم» أنه لعب يفتقر إلى النظام، فاللعب لا يكون نشاطاً عشوائيًا أبداً؛ فهو نشاطٌ غريزيٌ ومنظّم أيضاً. المقصود بوصف «غير المنظم» هو أن الأطفال عندما يلعبون، يبادرون بغريزتهم وتلقائيتهم إلى تنظيم اللعب بأنفسهم، من دون مساعدة مباشرة أو توجيه مقنّن من جهة خارجية. يُسمّى هذا النوع من اللعب أيضاً «اللعب الحر» ؛ وهو اللعب الذي يقرر فيه اللاعبون (الأطفال)، لأنفسهم وبأنفسهم ما يلعبون، وكيف يلعبون، وتكون لديهم حرية تعديل الأهداف والقواعد أثناء اللعب. فاللعب الحر، أو غير المنظم، يتعلق بكيفية تعلّم الأطفال، وتنظيم سلوكهم، ووضع قواعد اللعبة وتطبيقها في الملعب من تلقاء أنفسهم

## مفارقة رهيبة

منذ بضع سنوات، أجرى عالما النفس: «ميهالي تشكزنتميهالي» و«جيرمي هانتر»، دراسةً عن مدى السعادة أو التعاسة التي يشعر بها الطلاب في المدارس العامة، وذلك في الصفوف الدراسية من السادس إلى الثاني عشر. شملت عَيِّنةُ الدراسة أكثر من 800 طالب، من 33 مدرسة مختلفة، في 12 مجتمعاً مختلفاً. حيث حمل الطلاب ساعات يد خاصة لمدة

أسبوع، كانت مبرمجةً على بث إشاراتٍ في أوقاتٍ عشوائيةٍ بين الساعة السابعة والنصف صباحًا، والساعة العاشرة والنصف مساءً، وكلما انطلقت إشارة، قام الطلابُ بملء استبيانات في حوزتهم، موضحين فيها أين كانوا، وماذا كانوا يفعلون، ومدى إحساسهم بالسعادة أو التعاسة في تلك اللحظة.

تجلّت أدنى مستويات السعادة عندما كان الأطفال في المدرسة، وبلغت أعلى مستوياتها عندما كانوا خارجها، وخاصةً عندما كانوا يتحدثون ويتفاعلون ويلعبون مع أصدقائهم. أما الوقت الذي كانوا يقضونه مع آبائهم وأمهاتهم، فجاء في المنطقةِ الوسطى متأرجحاً ما بين السعادة والتعاسة. كما ارتفع مستوى السعادة في عطلة نهاية الأسبوع، ثم كان يتراجع في الليلة التي تسبق الأسبوع الدراسي الجديد. فمن هو الذي نظر ثم قرّر أنّ أفضل طريقةٍ لتعليم الأطفال هي إجبارهم وإلزامهم على أن يعيشوا في بيئات متماثلة ومعيارية ومقنّنة، وفي أوضاعٍ متشابهة ورتيبة تجعلهم يشعرون بالملل والتعاسة والقلق؟!

إنها مفارقةٌ مؤسفةٌ ومحزنة؛ فها نحن وباسم التعليم، نحرم الأطفال كثيراً من الوقت والحرية اللذين يحتاجون إليهما ليعلِّموا أنفسهم بأنفسهم، وبأساليبهم وطرقهم الخاصة. وباسم الحفاظ على سلامتهم، نحرمهم من الطاقات التي يحتاجون إليها لتنمية المفاهيم والشجاعة، والثقة اللازمة لمواجهة تحديات الحياة المتقلبة والمتشابكة، بإقدام ورباطة جأش.

يعيش العالم أزمةَ تعليم حقيقيةٍ تتزايدُ خطورتُها باطّراد؛ بعدما فقدنا القدرة على رؤية الطريقة الطبيعية لتربية أطفالنا، ولأننا لم نعد نؤمن بهم وبقدراتهم، ووضعناهم في بيئات تعلّم تقيد قدراتهم الطبيعية، وتَحُول

بينهم وبين تعليم أنفسهم. لقد أنشأنا لهم عالماً يقودهم أحياناً إلى التيه والضياع، فيجعلهم غيرَ قادرين على الثقة بأنفسهم، لاكتساب المهارات اللازمة لكي ينضجوا ويتحملوا مسؤولياتهم عندما يشُبّون عن الطوق ويدخلون عالَمَ الكبار.

## في البدء كان اللعب

من الناحية الوراثية والجينية، نحن ننتمي جميعاً إلى مرحلة الصيد وجمع الثمار. وقد نشأنا عبر القرون الماضية وعلى مدى السنين وفقًا لهذا النمط من الحياة والوجود، والذي يصفه علماء الأنثروبولوجيا باعتباره السبيلَ الوحيدَ الذي عرفه الجنس البشري للحياة المستقرة والآمنة. وقد ظهرت الزراعة بعدئذ ولأول مرة في الهلال الخصيب في غرب آسيا قبل عشرة آلاف عام، ثم انتشرت في مناطق أخرى من العالم في وقت لاحق، مما أدَّى إلى حدوث الكثير من التغييرات في طرق معيشة بني البشر، وهي تغييرات إنسانية وحضارية كان علينا التكيّف معها، ومع الأدوات التي تطورت لتلبية احتياجاتنا باعتبارنا صيادين وفرساناً ومزارعين. ولكي نتعرف إلى نهج الصيادين والفلاحين وجامعي الثمار في تربية الأطفال وتعليمهم في ذلك الزمان، كان لزاماً علينا أن ندرسَ سلوكياتهم ونفهمَ قيمَهم الثقافيةَ، وعلاقاتِهم الاجتماعية.

## الاعتماد المتبادل والمشاركة والمساواة

كان الصيادون وجامعو الثمار والمزارعون يعيشون في جماعات صغيرة (ما بين العشرين والخمسين شخصاً في المتوسط، وكانوا ينتقلون ويرتحلون من مكان إلى آخرَ، داخلَ مساحاتٍ كبيرةٍ ـ لكنها محددة ـ من الأراضي،

سعياً وراء الطرائد والنباتات المتاحة. وكانت قيمهم الاجتماعية الأساسية تتمثل في المبادرة، والاعتماد على الذات، وحرية الحركة والمشاركة والمساواة.

تمتّع الصيادون وجامعو الثمار بإحساس قوي بالاستقلال والحرية المعيشية، لدرجة أن كلاً منهم كان يحجم عن الإملاء على الآخر ماذا يفعل، وكيف عليه أن يعيش. حتى إنهم كانوا يمتنعون عن تقديم المشورة إلى بعضهم بعضاً، إلا إذا طلبها أحدُهم من الآخر، وذلك تجنباً لأن يبدو الأمرُ وكأنه تدخلٌ في حرية الآخرين. ومع ذلك، لم تتضمن نظرتهم الشخصية واستقلاليتهم التفكير في احتكار الموارد، أو جعل الآخرين مدينين لهم؛ لأن هذا يتعارض مع قيمة أخرى عظيمة لديهم، وهي قيمة المشاركة والاعتماد المتبادل.

من وجهة النظر الاقتصادية، كانت المشاركة هدفاً لجماعات الصيادين وجامعي الثمار؛ إذ كانوا يكرّسون قدراتِهم ومهاراتِهم وجهودَهم، ويقدمونها مجاناً خلال تعاونهم للحصول على الغذاء. كما كانوا يدافعون عن أنفسهم ضد الحيوانات المفترسة ويتوّلون رعاية صغارهم. وهم يتشاركون الغذاء والسلع والأدوات مع كل فرد في الجماعة، بل ومع الجماعات الأخرى. الجدير بالذكر أن مفهوم المشاركة لدى الصيادين والمزارعين، كان يختلف عن مفهومنا نحن لها. فلم تكن المشاركة كرماً حاتمياً بحتاً، ولا مقايضةً ضمنيةً، بل كانت واجباً على الفرد تجاه الآخرين. كما كانت المساواة ترتبط بمفهومي الاستقلال والمشاركة لدى الصيادين وجامعي الثمار، وتعني أن احتياجاتِهم تكون أيضاً متساويةً وعلى نفسِ القدر من الأهمية، فلا يأكلُ أحدهم بمفرده أو ينأى بنفسه بعيداً عن الآخرين.

## التنشئة المفعمة بالثقة

عندما يصف الباحثون معاملة الكبار للأطفال في مجتمعات الصيد وجمع الثمار، فإنهم كثيراً ما يستخدمون مصطلح «التنشئة المتسامحة»، وهم يقصدون بها «التنشئة البسيطة والمفعمة بالثقة». إذ كانت روح المساواة والاستقلالية التي تسود العلاقات الاجتماعية في مجتمعات الصيد وجمع الثمار تنطبق على طرق تعامل الكبار مع الأطفال، مثلما تنطبق على تعامل وعلاقات الكبار بعضهم مع بعض. إذ يبدو أن من الركائز الأساسيةِ للتنشئة في هذه المجتمعات الثقة في غرائز الأطفال والاطمئنان إليها، فالأطفالُ الذين يُسمح لهم باتباع ما تمليه عليهم إرادتهم، حتماً سيتعلمون ما يحتاجون إلى تعلمه، ومن ثم سيساهمون بطبيعة الحال في اقتصاد الجماعة بامتلاكهم المهارات المناسبة والنضج المطلوب لتوظيف الأدوات الضرورية لذلك.

ترسِل التنشئة المفعمة بالثقة رسائل نفسية إلى الأطفال، تنسجمُ مع احتياجاتهم الحقيقية في المكان والزمان، مثل: «أنت تتمتع بالكفاءة، وآراؤك مهمة، ويجب أن تتحمل مسؤولية أخطائك وتتعلم منها» فالحياة الاجتماعية ليست صراع إرادات، وإنما هي مساعدة كل منا للآخر، بحيث يكون لدينا جميعاً كل ما نحتاج إليه وما نرغب فيه.

## المعرفة والمهارة

من الخطأ أن نفترضَ أنه لكون ثقافات الصيادين وجامعي الثمار «أبسط» من ثقافاتنا، فإن أطفال تلك المجتمعات لم يكونوا بحاجة إلى تعلّم الكثير مقارنةً بأطفالنا. إذ يحتاج نمط الحياة في مجتمعات الصيد والزراعة القديمة إلى المعرفة والمهارة بصورة كبيرة، وبسبب الغياب النسبي للتخصص

المهني والتدريب الفني، يُصبح على كل طفل اكتساب ثقافة مجتمعه كلها، وبكافة جوانبها وتنوع مناحيها، أو على الأقل الجوانب المناسبة لطبيعته وفطرته؛ ذكراً كان أم أنثى.

## المهارات والقيم الاجتماعية

عندما يتيح الكبارُ في مجتمعات الصيد وجمع الثمار لأطفالهم وقتاً غير محدود للعب، فهم يتيحون لهم أيضاً ممارسةً غير محدودةٍ للمهارات والقيم الاجتماعية التي تعتبر بالغة الأهمية والأثر في حياتهم. فاللعب الجماعي يعتبر بطبيعته ممارسة وتطبيقاً ملخصاً للقيم الاجتماعية مثل: التعاون مع الآخرين، والاهتمام باحتياجاتهم، واتخاذ القرارات بالاتفاق والتفاهم فيما بينهم.

اللعب ليس نشاطاً إجبارياً، ولا يمكن أن يكون. بل يحق للاعبين دائماً الانسحاب من اللعبة. ففي اللعب الاجتماعي، يعرف كلُّ لاعب أن مَن لا يرضى عن اللعبة سينسحب منها، وإذا ما شعر الكثيرون بعدم الرضا فإن اللعبة تنتهي تلقائياً. ولكن للحفاظ على استمرارها، لا يجب على اللاعبين تلبية رغباتهم الشخصية فحسب، وإنما أيضاً تلبية رغبات شركائهم من اللاعبين الآخرين. وبالتالي، فإن حاجة الأطفال إلى اللعب تعد دافعاً قوياً ليتعلموا كيف يراعون رغبات الآخرين، والتفاوض معهم، وحل الخلافات التي قد تنشب بينهم.

## ضبط النفس

كثيراً ما يعلِّق الباحثون الذين يدرسون طبيعة مجتمعات الصيد وجمع الثمار، على ميل أفراد تلك المجتعات القوي إلى الاستمتاع والابتهاج

وضبط النفس. يقول عالم الأنثروبولوجيا «ريتشارد جولد»: «يمكننا دائماً ملاحظة الإحساس بالابتهاج والاستعداد للضحك والمزاح بين قاطني الصحراء. وحتى عندما يعانون من الحَر القائظ، ومن الجفاف الشديد، ويواجهون نقصاً في الماء والغذاء. هذا الابتهاج جزءٌ من القبول المنظم والجماعي للمشقّات والصعاب المتتالية التي ستؤدي الشكوى منها إلى تفاقمها». ولذا، فقد كان أبناء مجتمعات الصيد والمزارعين يعيشون الواقع ويرضون بالقدر، وكانوا راضين ومتلاحمين ومتعاونين، لا متذمِّرين ولا شكّائين.

## خصائص اللعب

اللعب مفهوم يملأ عقولنا بالتناقضات عندما نحاول التفكير فيه بعمق؛ فهو نشاط جاد، ولكن ليس بالمعنى الحرفي للكلمة؛ وهو نشاط تخيّليٌّ وعفوي، ولكنه في نفس الوقت، مقيد بالقواعد ومرتكز على الواقع؛ وهو سلوكٌ طفولي، ولكنه السبب في أعظم إنجازات الحضارة الإنسانية. ومن منظور تطوري وتنموي، يعد اللعبُ وسيلة طبيعية لكي يتعلم الأطفال ما يجب عليهم تعلمه للبقاء على قيد الحياة والعيش حياة إيجابية ومثمرة. وعلى الرغم من أن اللعبَ يكون دائماً مفعماً بالحبور والسرور والسعادة والإفادة، إلا أنه يبقى عملاً جاداً ورصيناً ومنتجاً. ولذلك يرى خبراء علم النفس الاجتماعي والتفكير الإيجابي، أن اللعب الحقيقي لا يبدأ إلا عندما نظن أننا نعمل، وأن العمل المنتج والفعّال لا يصل إلى أعلى مستويات الانسجام، إلا عندما نظن أننا نلعب.

ورغم صعوبة تعريف اللعب، إلا أنه يمكننا فهمه من خلال خصائصه الخمس التالية:

1. اللعب اختيار وتنظيم ذاتي.
2. في بعض الأحيان تكون الوسيلة في اللعب أهم من الغاية.
3. للعب قواعد لا تمليها الضرورات المادية، ولكنها تنبع من عقول اللاعبين.
4. اللعب نشاطٌ خياليٌ غير مقيد بقواعد العالــم «الواقعي» أو «الجاد».
5. يعتمد اللعب على إطار ذهني نَشِط، وخالٍ من الضغوط.

## اللعب وضبط النفس

في النصف الأول من القرن العشرين، أكَّد عالم النفس الروسي «ليف فيجوتسكي» أن لعب الأطفال بحرية هو الطريقة الأساسية التي يتعلمون بها التحكم في أنفسهم وسلوكياتهم وعواطفهم. فدافع الأطفال للعب يجعلهم يتجاهلون المضايقات ويقمعون اندفاعهم، مما يمكّنهم من الالتزام بقواعد اللعبة، إذ تنتقل هذه القدرات تدريجياً إلى حياتهم خارج أرض الملعب. وقد أشارت الأبحاثُ الحديثةُ إلى أن اللعب ضروريٌ لنمو بعض مكوّنات الدماغ اللازمة للسيطرة على الخوف والغضب، وللتصرف بفاعلية وثقة في المواقف العصيبة. وليس من قبيل المصادفة أن الثقافات التي تتيح لأطفالها حرية أكبر في اللعب، هي الثقافات التي يتسم فيها الكبار بقدرة أكبر على ضبط النفس.

## لماذا أصبحت مدارسنا هكذا؟!

كيف انتقلنا من البيئة التي يكون فيها التعلّم ممتعاً ومنشوداً، إلى البيئة التي يُفرض فيها التعليم على الطلاّب بطرق تجعل الكثيرين منهم يشعرون

بالعجز والقلق والاكتئاب؟ لكي نفهم لماذا وصلت الأمور إلى هذا، لا بد أن نعرف شيئاً مهماً عن تاريخ البشرية.

## ظهور الزراعة

منذ آلاف السنين، عاش البشر ظروفاً مستقرةً نسبياً في مجتمعات الصيد وجمع الثمار. وتكيفت غرائزهم على طريقة الحياة تلك، ثم ظهرت الزراعة التي تسببت في سلسلة من التغيرات المتعاقبة والسريعة في طرق المعيشة، مما أدى إلى تغيير جذري في طرق التفكير والأساليب المتبعة في تربية الأطفال.

لقد اعتمدت أنماط الحياة في مجتمعات الصيد وجمع الثمار على المعارف والمهارات الهائلة والانتباه والحذر الشديدين، إلا أنها كانت تفتقر إلى تشغيل العمالة. ولأن أفراد تلك المجتمعات كانوا أكثر فاعلية، فقد كان عليهم اكتساب معرفة عميقة بالنباتات والحيوانات التي يعتمدون عليها، فضلاً عن معرفة مساحات الأراضي التي يجوبونها. كان عليهم تنمية مهاراتهم في صناعة أدوات الصيد وجمع الثمار وكيفية استخدامها، وكان عليهم أن يبتكروا طرقاً جديدةً لإيجاد الطعام والدفاع عن أنفسهم ضد الحيوانات المفترسة، لكنهم لم يكونوا مضطرين إلى العمل لساعات طويلة.

في الواقع، كان قضاء الساعات الطويلة في الصيد وجمع الثمار، يؤدي إلى نتائج عكسية، لأنه يتسبب في استهلاك الغذاء بشكل أسرع من إمكانية إعادة توفيره. يرى علماء الأنثروبولوجيا أن أفراد مجتمعات الصيد لم يكونوا يميزون بين اللعب والعمل مثلما نفعل اليوم. فقد نشؤوا وترعرعوا وهم يمارسون لعبة الصيد وجمع الثمار، وانتقلوا تدريجياً من اللعب إلى

الممارسة الفعليّة، ولكن بنكهة اللعب، ولم ينظروا إلى العمل باعتباره كدحاً وفعلاً يومياً إلزامياً.

ومع ظهور الزراعة، بدأت المجتمعات تميل إلى الحد من حرية الأطفال، وتعزيز الأساليب العقابية في التربية. حدث هذا على ما يبدو في كل مكان؛ ففي دراسة أجريت في منتصف القرن العشرين، استخدم العلماء وثائق أنثروبولوجية لترتيب المجتمعات وفقًا لفلسفات وأساليب تنشئة أطفالها. وقد تراجعت المجتمعات التي تشدّد على الطاعة العمياء واستخدام العقاب البدني، لتأتي في مكانة متأخرة ومنزلة متدنية. فيما أوضحت الدراسة أن هذا الترتيب مرتبط ارتباطاً وثيقاً بطرق المعيشة في هذه المجتمعات. فكلّما اعتمد المجتمع بقدر أكبر على الزراعة، وبقدر أقل على الصيد وجمع الثمار، كانت القيمة الأهم فيه هي الطاعة، وتبعه التقليل من قيمة إشباع الذات والإنجاز في الحياة كنتيجة حتمية للطاعة العمياء والتربية الصماء. وتوالت الدراسات بعدئذ لتؤكد ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا المجال.

يعد ذلك الاختلاف الثقافي في تربية الأطفال أمراً منطقياً إذا ما تأملنا تلك الصفات الشخصية للمزارع المثالي مقارنةً بصفات الإنسان المثالي في مجتمعات الصيد وجمع الثمار؛ حيث يعتمد النجاح في الزراعة على التمسك بأساليب مجربةٍ قد أثبتت فاعليتها من قبل. فالإبداع في المجتمع الزراعي يعدُّ مخاطرةً كبيرة؛ فإذا ما فسد المحصول، ضاعت الإمدادات الغذائية لعام كامل. وبما أن المزارعين ـ على عكس الصيادين ـ لم يعتادوا مشاركة الغذاء مع الآخرين وإلا ستعاني العائلة التي تفقد محصولها من الجوع. كما أن المجتمعاتِ الزراعيةَ بشكل عام تتسم ببنية هرمية، ولذا فإن طاعة الأبناء لأبيهم المزارع، وطاعة الفلاّحين لصاحب الأرض، تُعدُّ من

ضرورات النجاح الاجتماعي والاقتصادي. وبالتالي فإن المزارع المثالي هو المزارع المطيع، والملتزم بالقواعد، والمحافظ على أساليب الزراعة التقليدية التي لا يجوز المخاطرة بمخالفتها. ولذا يهدف الانضباط الصارمُ الذي يفرضه المزارعون على أبنائهم، إلى غرس هذه الصفات في نفوسهم

## ظهور النظام الإقطاعي والصناعي

مع انتشار الزراعة في العالم القديم، أصبح امتلاك الأراضي مرادفاً لامتلاك الثروة، وأصبح من لا يمتلكون أراضيَ يعتمدون على من يمتلكونها. ثم اكتشف أصحاب الأراضي أن بإمكانهم زيادة ثرواتهم بتشغيل غيرهم. وهكذا، ظهر العمل بالأجر كوسيلة لتزويد مالكي الأراضي بالعمال، وشُنّت الحروب للاستيلاء على الأراضي والعمالة والسيطرة عليها. وكان هذا هو السياق الذي نشأ فيه أطفال لا يلعبون ولا يغامرون، لكنهم فقط يتعلمون. بهذه الطريقة أصبح التعليم مرادفاً للتدريب على ما هو متداولٌ ومُجرّبٌ ومتقادمٌ من الأساليب. ومن ثم كان لزاماً علينا أن نضعَ تلك النتائج نصب أعيننا حينما نتأمل ما آلت إليه مدارسنا اليوم، وما قد تؤول إليه مستقبلاً.

## أخطاء التعليم الإلزامي

هل التعليم الإلزامي خيار جيد أم سيئ؟ ضرورة أم رفاهية؟ يعتقد معظم ـ إن لم يكن كل ـ الناس، أنه جيد، بل وتعتبره كل المجتمعات ضرورياً أيضاً. ولكن هناك وجهةَ نظرٍ جديدةٍ لا تعتبرُ التعليم الإلزامي أمراً مسلماً به، ولذلك ساقت إلينا عدداً من أخطائه وسلبياته مثل:

1. **عدم غرس الإحساس بالمسؤولية الشخصية والاعتماد على النفس:**

يتقيد الأطفال في المدارس وغيرها من الأماكن التي يديرها الكبار، بل وينشغل معظمهم في أغلب أوقاتهم بالكثير من الواجبات والعمل القسري الذي لا يحققُ ما ننشده من تنوع الإنجازات، نظراً لانشغاله بتحقيق نتائج متماثلة دون مراعاة لتفاوت الميول وتنوع الاتجاهات، وعندئذٍ يحرم الطلاب من فرص الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية الشخصية. وبالتالي تضعف ثقتهم بأنفسهم، كما تهتز ثقة الكبار بهم، لاعتقادهم بأنهم غير أكفاء، وغير قادرين على تحمل المسؤولية، مع أن هذا غير صحيح في جوهره.

2. **تقويض الدافع الفطري إلى التعلم بتحويل العلم إلى عمل**: فالأطفال بطبيعتهم فضوليون ومحبون للاستطلاع والاستكشاف واللعب بطرق تجعلهم يتعرفون إلى العالم ويفهمونه. لكن الطبيعة الإلزامية التي يتسم بها التعليم حالياً تحوِّل العلم إلى عمل. فأي نشاط يُجْبَر المرء على ممارسته، بوجود وإشراف وبإملاء طرف آخر، ليس إلا عملاً إلزامياً لا يمكن أن نتوقع منه نتائجَ باهرة.

3. **الحكم على الطلاب بطرق تعزز الإحساس بالخجل والغطرسة والسخرية والغش**: يبدو أن نظام تقييم الطلاب بالدرجات والتقديرات، المخصص أساساً لتحفيزهم، قد أصبح وسيلةً لتعزيز السخرية والغش؛ حيث يتم إقناعُ الطلاب دائماً بأن تفوقهم ونجاحهم تحدده درجاتهم المدرسية في الاختبارات فقط، وأن الانتقال إلى مرحلة دراسية تالية، وصولاً إلى التحرر النهائي من نظام التعليم، يعتمد أساساً على ما يحققونه من درجات.

4. **عدم تعزيز التعاون، وتشجيع السخرية**: المدرسة بشكلها الحالي تعلِّم

الأنانية وسخرية الطلاب بعضهم من بعض. فإجبار الأطفال على التنافس فيما بينهم، وتصنيفهم تبعاً لدرجاتهم المدرسية، يحملُ رسالةً ضمنيةً بأن مهمة كل طالب هي أن يهتم بمصلحته الشخصية فقط، وأن يتجاهل مصالح الآخرين، لكي يصبح هو الأفضل بينهم. وكأن مساعدته لزملائه قد تضره، لأنها ترفع منحنى تعلمهم وتضاعف درجاتهم المدرسية، مما قد يعني انخفاض ترتيبه هو. كثير من الطلاب يسعون إلى تحقيق إنجازاتٍ مشهودةٍ ليشار إليهم بالبنان حين يهزمون الآخرين بدلاً من أن يساعدوهم.

5. **عدم تنمية الحس النقدي**: أحد أهم الأهداف العامة المفترضة للتعليم هو غرس الحس النقدي. ورغم هذا، يتعلم الطلاب تجنب جميع أشكال التفكير النقدي، لأنهم يفهمون أن مهمتهم الوحيدة في المدرسة هي الحصول على درجات عالية في الاختبارات، والتفكير النقدي يتعارض مع هذه الغاية. فلكي يحصل الطالب على درجة جيدة، يجب أن يعرف ما يريده المعلم فيفعله، ولا يحيد عنه قيدَ أُنملة.

6. **عدم تنوع المهارات والمعارف**: بإجبار جميع الطلاب على دراسة نفس المناهج، فإننا نقلّل من فرصهم في فتح نوافذَجديدة، والخوضِ في مسارات بديلة. وللأسف، يمثل المنهاج المدرسي مجموعة محدودة للغاية من المهارات والمعارف التي تعتبر مهمة في مسيرتنا العملية التي تثري مجتمعنا. ففي هذا العصر المتخم بالمعارف والمعلومات، لا يستطيع أحد أن يتعلم إلا النزر اليسير في كل مجال. بعبارة أخرى: كل إنسان يقطف زهرة من كل بستان. فلماذا يُجبَر الجميع على تعلم نفس النزر اليسير، وقطف نفس الزهرة، في كل صف وكل مدرسة وكل جيل؟

## اختلاط الصغار ومختلفي الأعمار

يستطيع الصغار الانخراط في أنشطة قد تكون معقدة أو صعبة أو خطرة إذا ما قاموا بها وحدهم، أو مع أطفال في نفس عمرهم. وسَيُمكِّنهم التعلم من مراقبة الأنشطة المعقدة التي يمارسها من هم أكبر منهم سناً. ويمكنهم الحصول على رعاية ودعم عاطفي أفضل مما يوفِّره لهم أقرانهم من نفس السن.

كما أن تعامل الأطفال الأكبر سناً مع من هم أصغر منهم، يتيح لهم ممارسة مهارات القيادة والتوجيه والإدارة، فيكتسبون خبرةً وفهماً أعمق للمفاهيم المعقدة عندما يشرحونها لمن هم أصغر منهم، مما يجبرهم على التفكير فيما يعرفونه وما لا يعرفونه. ومثلما يُلهم الأطفال الأكبر سناً من هم أصغر منهم، ويحفزونهم نحو الانخراط في أنشطة أكثر تعقيداً، أو تطوراً، يلهم الأطفال الأصغرسناً، مَن هم أكبر منهم، بالانخراط في أنشطة أكثر إبداعاً وعفوية.

## قيمة اللعب المحفوف بالمخاطر

يشير الباحثون إلى أن اللعب يساعد الصغار على تعلم كيفية التعامل مع حالات الطوارئ. فصغار الثدييّات من جميع الأنواع تضع نفسها عمداً وبشكل متكرر، في مواقف حرجة وخطيرة ومخيفة إلى حدٍّ ما أثناء اللعب. فبينما هي تركض وتقفز ويطارد بعضها بعضاً، سنلاحظ أنها تراوِح ـ باستمرار ـ بين فقدان السيطرة على حركاتها وتوازن أجسامها، وبين استعادتها.

تلعب صغار الثدييّات من جميع الأنواع تقريباً ألعاب المطاردة. وقد لاحظ العلماء والباحثون أن الحيوان المُطارَد يُظهر ـ أحياناً ـ علامات استمتاع

باللعبة أكثر من الحيوان الذي يطارده. وعلى ما يبدو، فإن مكافأة لعبة المطاردة هي أن يتحول المُطارِد إلى مُطارَد. نلاحظ هنا أن الوضع المفضّل هو الموقف الذي يتضّمن تعرضاً أكبر للخطر؛ لأن اللاعب الذي يَجري هارباً تكون لديه قدرة أقل على التحكم فيما يحدث، وفرصة أقل في التوقف للراحة، ويكون أكثر عرضة للسقوط والإصابة، من اللاعب الذي يطارده. إذ يبدو أن التعرض للخطر ـ في حد ذاته ـ يعد جزءاً لا يتجزأ من الشعور بالإثارة.

وقد أشارت الملاحظات إلى أن الأطفال يضعون أنفسهم عمداً في مواقف مخيفة يكونون فيها عرضةً للمخاطر. فهم يفعلون ذلك عندما يتسلّقون الأشجار، أو يقفزون من أماكن عالية، أو يتسلّقون صخرةً تلو أخرى، أو يستخدمون ألواح التزلج على المنحدرات. في مثل هذه الأنشطة المحفوفة بالمخاطر، يختبر الأطفالُ خوفهم مثلما يختبرون قوتهم. هذا المزيج من الخوف والمتعة هو الشعور الذي نسميه الإثارة. في مثل هذه الألعاب يكون الأطفال مسؤولين تماماً عمّا يقومون به من أنشطة معقدة، وعما يتخذونه من قرارات صعبة.

في ثقافتنا الحالية والتقليدية، يُفْرِط الآباء وغيرهم من الكبار في حماية الأطفال من الأخطار المحتملة أثناء اللعب، وفي كل الظروف، مستهينين بقدراتهم على رعاية أنفسهم، والحُكْم الصحيح على الأمور. هذه الاستهانة تُحقّق عكس المتوخّى منها تماماً، فتحرم الأطفالَ من الفرص التي يحتاجون إليها كي يتعلموا كيف يسيطرون على سلوكهم وعواطفهم.

## ثِق بقدرات أبنائك

يرغب العديد من الآباء والأمهات في استخدام أسلوب تربوي يقوم على

الثقة والإيمان بقدرات أبنائهم، ولكنهم يجدون صعوبة في هذا. وربما تساعدك الاقتراحات التالية في أن تفسحَ لأبنائك مجالاً كافياً يستخدمون فيه قدراتهم ويستثمرون فيه مهاراتهم:

- تأمَّل القيم التي تؤمن بها شخصيًا. اسأل نفسك مثلاً: ما الحياة الكريمة بالنسبة لك؟ وما التجارب التي تجعل الحياة جديرة بالاهتمام وذات معنى؟ الخطوة الأولى تجاه الثقة بقدرات الأبناء هي تقييم ما لديك من قيم، والتفكير في كيفية تطبيقها على أبنائك، وعلى علاقاتك بهم وجوهر تفاعلك معهم.

- انسَ فكرة أنك من يحدد مستقبل طفلك. إذا كنا نقدر قيمة الحرية والمسؤولية الشخصية، فيجب أن نحترم حقوق أطفالنا في التخطيط لحياتهم بأنفسهم.

- لا تراقب كل ما يفعله أطفالك. لا تكن على اتصال دائم بهم، ولا تتابع كل تحركاتهم، ولا تتدخل في كل صغيرة وكبيرة من شؤونهم، ولا تسأل عن كافة تفاصيل حياتهم اليومية. بل افسح لهم المجال ليرتكبوا بعض الأخطاء ويتعلموا منها.

- وفِّر لأبنائك فرصاً وظروفاً تتيح لهم اللعب والاستكشاف.

- فَكِّر في بدائل إضافيةٍ ومعززةٍ ومكملةٍ للتعليم التقليدي.

## من التعليم الإلزامي إلى الالتزام الاجتماعي

كلُّنا راعٍ وكلُّنا مسؤول عن رعيّته. وكُلٌ مِنّا يحمل على عاتقه التزاماً اجتماعياً تجاه توفير فرص تعليمية ثريّة لكل طفل، بغض النظر عن خلفيته

أو مستوى ذكائه أو قدراته وفقاً لما نراها نحن من بعيد، من دون أن نسأله عنها. ولنفكّـرسوياً من الآن فصاعداً في إنشاء مدارس مفتوحة، ومرنة وتطوعية ومسؤولة وإيجابية وغير إلزامية، يتمكن فيها الطلاب من اللعب، والاستكشاف، والتعلّم، في بيئة جميلة ومرنة ومفتوحة ومبهجة ومواتية للتنمية الفكرية والجسدية والأخلاقية التي نبتغيها؛ بيئة تساعدنا على بناء مجتمع متلاحم ومتكامل ومتفاعل بين أفراده، ومبدع في رؤيته، وذكي في فكره، ومنتج في عمله، وإيجابي في نظرته، وسعيد في كافة مناحي حياته.

**المؤلف:**

**بيتر جراي:**

باحث وعالم نفس في كلية «بوسطن» الأمريكية، وله مدونة تربوية شهيرة باسم: «التعلم الحر Free to Learn».



# قمّة المتعة وقلة الراحة

## كيف يتعلّم الآباء من تربية الأبناء

تأليف:

جينيفر سنيور





## هل يتعلَّم الآباء من تنشئةِ الأبناء؟

تحوَّلت الأبوَّة إلى مفارقة إنسانية واضحة عبر الجيلين الماضيين، إذ تحوَّل الطفل من مساعدة أبويه في المزرعة وشؤون البيت، ليصبح محور اهتمامهما وتدليلهما. فبعدما كان الأبوان يوظِّفان طفلهما ليعينهما على مهامِّهما اليومية، صار الطفل هو الآمر الناهي الذي يدير والديه. حتَّى إنَّ أكثر الآباء تعليماً وتنظيماً، يرتبكون وهم يستقبلون طفلهم الأول. يقرؤون الكتب، ويسألون الخبراء، ويلاحظون الأصدقاء، ويسترجعون ذكريات الطفولة؛ ومع ذلك، تظلُّ الفجوة بين تجارب الوالدين، ومتطلَّبات الأطفال الحاليين، قائمة وشاسعة. فالآباء الجدد لا يدركون في البداية؛ معنى أن تبقى قلوبهم معلقةً ليلَ نهار بهذا الوليد الجديد. ولا يفهمون لماذا ينتقد أبناؤهم جُـلَّ قراراتهم التي تبدو منطقية وبسيطة. يصف أحد الآباء، والذي

يعيل طفلين هذه التجربة قائلاً: «إنَّها تجربةٌ مفعمةٌ بالمتعة والسعادة، ولكنَّها تخلو تماماً من هدوء الحال وراحة البال». وهذا هو ما عناه عالم الاجتماع «ويليام دوهرتي» حين وصف الأبوَّة قائلاً: «عملٌ مضنٍ للغاية، ولكنَّنا نجني ثمار سعادته وفائدته في النهاية».

لقد أصبحت حياتنا كآباء وأمَّهات على درجة عالية من التعقيد، ومازلنا نفتقر إلى الكثير من التوعية والإرشاد، ونحن نتلـمَّسُ طُرقـنا في تنشئة فلذات أكبادنا. حتى عهد قريب، تركزَّت الدراسات المهتمة بشؤون الأسرة حول تأثير الآباء في تنشئة الأبناء، ثمَّ بدأت تأخذ اتجاهاً معاكساً وتطرح السؤال التالي: ما الذي يتعلَّمه الآباء أيضاً من تربية الأبناء؟ فنحن في نهاية المطاف نتاجُ تجاربـِنا، إذ تلعب تنشئةُ أطفالنا الدورَ الأكبرَ في إعادة صياغة رؤانا، وتشكيل هويَّاتنا الجديدة.

## أين ذهبت استقلاليتي؟

الاستقلالية هي أولى ضحايا الحياة الأبوية التي تبدأ تحوُّلاتها الجذريَّة بمجرَّد ولادة الطفل. فبعدما كنت تغدو وتروح كما يحلو لك، تجد نفسك الآن ساهراً، ويقظاً، ومحاطاً بالبكاء، بعدما انتزعتك الأبوَّة وعزلتك عن الإيقاعات العذبة لحياة البالغين. فجأة يتخلَّى الوالدان عن حُكمِهما الذاتي، وينصاعان لحياة الرقة والحنان، ويتخلَّيان عن معظم طقوس حياتهما، وعاداتهما اليوميَّة. نتناول فيما يلي بعض مظاهر هذه الحياة الجديدة، موضِّحين الأسباب الكامنة وراء تحوُّلاتها ودروسها المستفادة

### 1. اختلاس النوم

من أنواع العذاب التي يلقاها الآباء والأمهات الجدد، فإنَّ الأرقَ هو الأكثر

شيوعاً وصعوبة. يقول «د. دينجيس»، وهو من أبرز خبراء الحرمان الجزئي من النوم: «عند الحديث عن عدم القدرة على النوم المتواصل، يمكن تقسيم الأشخاص إلى ثلاث فئات؛ هؤلاء الذين يمكنهم التعامل مع المشكلة بحكمة، والذين لا يتحمَّلون ويتعرَّضون للانهيار، والذين يستجيبون للوضع على نحو كارثي». ويتفق الباحثون على أنَّ أنماط النوم التي تـُفرض على الآباء والأمهات الجدد، ليست إلا أوقاتاً متفرِّقةً ولا تكفي لتحقيق أهم فائدة من النوم، وهي تجديد نشاط الجسم والعقل. ولهذا السبب، يحقِّق هؤلاء الذين يعانون من قلة النوم، معدَّلات عالية من سرعة الغضب، ومعدَّلات متدنِّية من ضبط النفس؛ والسلوكان سلبيان ولا يتلاءمان أبداً مع دور الآباء ومسؤوليتهما عن الأبناء. فعندما يبذلُ الأبوان كلَّ جهدهما لمقاومة رغبتهما في النوم، يصبحان أكثر ميلاً للتوتُّر والصراخ، وما يتبعهما من إجهاد وارتباك وعصبيَّة مفرطة.

## كيف يُوتِّر الصغارُ الكبار؟

على الرغم من عشقنا لأبنائنا، فإنَّنا نراهم خارجين على القانون عندما يتصرَّفون معنا ومع غيرنا، بجرأة زائدة على الحد. فهم دائماً يطلبون المزيد، ولا يتحكَّمون في أنفسهم إلا قليلاً، وبهذا فهم يحتاجون إلى رقابة لصيقة لحمايتهم من إيذاء أنفسهم. كما أنَّهم يفرطون في الطلبات وتغيير الرغبات، وكأنَّه لم يولد قبلهم أحد في هذا الكون. إلا أنَّ الطفل لا يرى نفسه متجاوزاً في أيِّ شيء والمشكلة الواضحة في هذا السلوك، هي أنَّ رغبات الأطفال المبالغ فيها، وطاقاتهم المفرطة، تحاصر وتُربِك حياة الأبوين، وتجمِّد رغباتِهما وعاداتِهما كبداية، ثمَّ تغيِّرها تماماً في النهاية.

بيد أنَّ هناك عواملَ بيولوجية توضِّح الأسباب الكامنة وراء دفع الأطفال

آباءهم إلى حالة تشبه الجنون، إذ إنَّ لدى البالغين قشرة مُخيِّة في الفصِّ الأمامي مكتملة النمو، وهي طبعاً غير موجودة لدى الأطفال. تتحكَّم هذه القشرة في الوظائف التنفيذية التي تمكِّننا من تنظيم أفكارنا وأقوالنا وأفعالنا. ودون هذه القشرة، لا يمكننا تركيز انتباهنا. نستنتج من هذا أنَّ الأطفال سيبقون عُرضة للتشتُّت، وبدرجة كبيرة، طوال الوقت. لذلك يجد الآباء صعوبةً في جعل الأطفال يتوافقون معهم، ويحقِّقون أهدافهم في الوقت المطلوب. فمثلاً، عندما تأتي الأم لمساعدة طفلها في ارتداء حذائه والذهاب إلى المدرسة، قد يوافق الطفل مرَّة، ثمَّ يرفض مرَّات أخرى. ولأنَّه من الصعب توقُّع ذلك، يبقى صعباً على الكبار، أن يتكيَّفوا مع سلوكيات الأطفال في مختلف الأوقات، ممَّا يسبِّب لهم مزيداً من المشكلات.

## 2. انسيابية العمل

نظريّاً، فإنَّ الأطفال يحبُّون القواعد، لكنَّهم قلَّما يلاحظونها أو ينتبهون إليها. فلدى كلِّ أبٍ أو أُمٍّ خطَّة لكلِّ يوم، ولكنَّها تتلاشى وتتحوَّل إلى ما يشبه الفوضى. تشير الانسيابية هنا إلى المواقف محدَّدة الأهداف، والتي تحكمها قواعدُ معروفة، ولكن أوقاتنا مع الصغار لا تسير وفق سيناريوهات محدَّدة. وإذا ما حاول أحد الأبوين وضع سيناريو، فلن يلتزم به الأطفال. ولذا، فإنَّه من السهل الاندماج في انسيابية العمل، الذي يكون أكثر تنظيماً وأهدافه أكثر وضوحاً. أمَّا عدم وجود نظام واضح للحياة العائلية، والذي يبدو أنَّه يمنح الأسرة بعض الحرية، فهو ليس إلا عقبة تعترضهم. ولذا فإنَّ رعايتهم لأطفالهم، تُفقِد الآباء إحساسهم بتدفُّق الأحداث، وسلاسة الحياة.

## 3. تشتُّت الانتباه

إذا كانت مهمَّتك الوحيدة هي رعاية الأطفال، فمن الصعب جدّاً الاندماج في أسلوب أداء حياتي سلس، ولكن الأمر يزداد تعقيداً إذا انقسمت المهام بين العمل، ورعاية الأطفال، وهذا ما يفعله كثيرون منَّا هذه الأيام. واستجابةً إلى إغراءات الهواتف الذكية، وتنبيهات البريد الإلكتروني، اتضح أنَّ تلك الأمور من أكثر الإغراءات المحرجة للآباء. فهم ينشغلون بها طوال الوقت، وكأنَّ أطفالهم هم المقاطعات التي تشتِّت انتباههم عن تلك الوسائل، وليس العكس. مع أنَّ هذه الهواتف الذكيَّة وغرف المعيشة المزوَّدة بنظام «الواي فاي»، من أفضل الهبات التي ينعم بها الآباء هذه الأيام، لأنَّها تتيح لهم إمكانية العمل من المنزل. ولكنَّ بعض الآباء يشعرون بالملل من المكوث في البيت، ويودُّون لو يخرجون كغيرهم من المهنيين الطموحين، لمواصلة مهماتهم، وزيادة خبراتهم، والحصول على ترقياتهم وهنا يشعر بعض الآباء بأنَّ أطفالهم يشكِّلون عقبات في طريق مستقبلهم.

## 4. توتُّر العلاقات

إلى جانب التغيُّرات المفاجئة التي تطرأ على عاداتنا الشخصية بعد إنجاب أول طفل، وربَّما أكثر هذه العادات تأثيراً في حياتنا، هو التغيير الذي يطرأ على علاقة الحب والزواج. وجد الباحثون أنَّ 83٪ من الآباء الجدد يعانون أزمات شديدة. فقد قام أربعة باحثين بتحليل بيانات 132 زوجاً، فوجدوا أنَّ 90٪ منهم قد عانوا الشعور بعدم الرضا عن علاقاتهم الزوجية بعد ميلاد الطفل الأول. كما استعرض الباحثون استطلاعات تربط بين ولادة الأطفال والرضا عن الزواج، فوجدوا أنَّ 38٪ فقط من النساء

المرضعات سعيدات بزواجهن، مقارنة بنسبة 62٪ من النساء اللاتي لم يرزقن بأطفال.

وعلى الرغم من أنَّ وجود الأطفال يقوِّي أواصر العلاقة بين الزوجين، ويقلِّل احتمالات انفصالهما، فإنَّهما يصبحان أكثر عرضة للخلافات. وجدت دراسة أخرى أنَّ الأطفال يسبِّبون معظم حالات الجدال بين الزوجين، مقارنة بالخلاف حول المال أو العمل أو الترفيه. ويوضِّح الباحثون أنَّ شجار الأب الناتج عن ضغوط الأبناء، يبدأ عندما يفكِّر في مستقبله المهني، كما أنَّ لهجة الأم القاسية مع ابنتها، تعبِّر عن خوفها من المستقبل.

## العزلة الاجتماعية

جدير بالذكر أنَّ التأثير السلبي في الزواج بعد إنجاب الأطفال يكون أقلَّ كثيراً، في حالة عدم اعتماد الأبوين أحدهما على الآخر، فيما يتعلَّق بالحصول على الدعم الاجتماعي. ولكنَّهما للأسف يفعلان ذلك، فيشعر الأبوان بالوحدة، وخاصة الأمهات. أظهر بحث أجري في عام 2009 على 1300 أم، أنَّ 80٪ منهنَّ يعتقدن أنَّه ليس لديهنَّ ما يكفي من الوقت ولا من الأصدقاء؛ كما تشعر 58٪ منهنَّ بالوحدة. أظهر البحث أيضاً انكماش شبكات العلاقات الاجتماعية في السنوات الأولى لتربية الأطفال.

ويرى الدكتور «روبرت بوتنام» الأستاذ في «هارفارد»، أنَّه بمجرَّد أن يرزقَ الشخص بأبناء، فإنَّ تواصله الاجتماعي الهادف يتزايد، بينما يتراجع التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء. فقد يتمتَّع الوالدان ببعض الصداقات الافتراضية على «فيسبوك» مثلاً، بيد أنَّ هذه الروابط تبقى واهية وغير مجدية. من دون الوجود النابض للجيران والأصدقاء وأعضاء الأسرة يزداد

الضغط على الزواج، فيزداد التوتُّر، وقد تنشب الصراعات، فتقود الأسرة بأكملها إلى حياة غير سعيدة.

## مِنَحٌ بسيطة

يأتي أطفالنا الصغار ليجلبوا مفارقاتهم معهم. فنفس ظاهرة النمو التي تجعلهم محبطين في البداية ـ أي غياب القشرة المُخيِّة ـ هي التي تبقيهم في أحضاننا. فمع المشكلات التي نواجهها مع استقبال أطفالنا الجدد، نتلقَّى أيضاً منحاً إلهيةً ضمن ما يجلبه لنا أطفالنا من مباهج الحياة. فهم يعيدوننا إلى ماضينا، ويذكِّروننا بطفولتنا الجميلة. كلُّنا نتوق إلى التحرُّر من ذاتنا البالغة. هذه الذات التي تعشِّش في عقولنا أكثر من أجسامنا، وهي تبحث عن المعرفة وتريد تغيير العالم. هذه الذات التي تخشى إصدار الأحكام عليها، وتخشى ألاَّ يحبَّها الآخرون. فكثير من البالغين لا يعرفون معنى الحب الحقيقي والتسامح غير المشروط إلا إذا رزقوا بأطفال. أطفالنا الرائعون هم هدايا جميلة بكلِّ ما تحمله هذه الكلمات من معانٍ. ويمكنك أن تستمتع بهداياك كما يلي:

- **أَيْقِظ الطفلَ في داخلك**: تخلَّ عن ساعتك وعن هاتفك المحمول لبعض الوقت، واقضِ ما استطعت من وقت مع أطفالك. سواء داخل البيت أو خارجه، كن حاضراً معهم بروحك المرحة المتفائلة والمشجِّعة. اكسر القواعد الصارمة وتواصل معهم بكلِّ حواسك. عِش ممتنّاً لما منحك الله من نعمة رائعة مثل هؤلاء الأطفال.

- **اكتشِف العالم من حولك**: يتعرَّف الأطفال إلى العالم من خلال العمل واللمس والتجربة، على العكس من الكبار الذين يحاولون فهم العالم من خلال التفكير. يقول «ماثيو كراوفورد»: «تجربة القيام بالأعمال

الجميلة وتأمُّلها هي تجربة مهمَّة وضروريَّة لرفاهيتنا وازدهارنا». فقضاء الوقت مع أطفالنا ونحن نبني القصور ونصنع الحلوى ونبني القلاع الرملية، هي فرصتنا لنشعر بآدميَّتنا. فحاول أن ترى العالم بعيني طفلك الفضولي الشغوف.

- **كن فيلسوفاً حكيماً**: قد لا تزيد الفلسفة أحياناً عن محاولة الكبير التعامل مع الأسئلة المحيِّرة لابنه الصغير. فكثيراً ما يرتبك الآباء عندما يسألهم أطفالهم عن أفكار مجرَّدة مثل الوقت، والخير، والعطاء. كما أنَّ الفلسفة هي ما يمارسها الأطفال بطبيعتهم، لأنَّهم عندما يتفلسفون يعودون بنا إلى أيام كنَّا فيها نطرح سيولاً من الأسئلة، أحياناً للمشاركة، وأحياناً بلا هدف. كنَّا نتأمَّل ونبحث عن إجابات منطقية لتلك الأسئلة التي تبدو غير منطقيَّة، عندما نفكر في أشياء مثل: لماذا أصبح العالم كروياً؟ ولماذا لا يلتقي أبداً الصيف بالشتاء والربيع بالخريف؟ إنَّها أسئلة مثيرة في الصغر، وقبل أن نعرف عندما نكبر أنَّ لها إجابات فكلُّ المعاني والأسباب تتغيَّر عندما يكبر أطفالنا ويدركون أنَّ المعرفة تتجلَّى من خلال الأسئلة لا من خلال الإجابات.

## حبّ العطاء وحبّ الرجاء

يعقد «سي إس لويس» في كتابه «الحب بأنواعه الأربعة»، مقارنة توضِّح الفرق بين ما يسميه الحبَّ غير المشروط (حب العطاء)، والحب الذي تفرضه حاجة الأبناء إلى الآباء (حب الرجاء). النوع الأول هو الحبُّ الذي يدفع الأبوين للعمل والتخطيط والادِّخار والسهر والسفر من أجل إسعاد أبنائهم؛ دون قيد أو شرط. أمَّا النوع الثاني فهو الحب الذي يدفع طفلاً وحيداً وخائفاً ليأتي مهرولاً ويلقي بنفسه في أحضان أمه أو على أكتاف

أبيه. يرى كلُّ الآباء والأمهات على السواء، أنَّ الحب المدفوع بالحاجة والفطرة، هو إعجاز إلهي مدهش، وذلك لسبب وجيه: أنَّه حبٌّ لا مثيل له. فأن تجد حباً بلا شروط، وتحظى بمنزلة أهمَّ وأعلى من كلِّ الآخرين، ولا تتلقَّى أيَّ لوم أو عتاب؛ فهذا شعور إنساني نادر الحدوث بين البالغين، فالبالغون يبحثونَ أيضاً عمَّن يحبُّونهم، لكن حُبَّ الأطفال يعادل حبَّ الإنسان الغريزي للحياة، ممَّا يعطيه قوَّة ونكهة خاصَّة.

الأطفال يمكنهم دائماً التسامح، لأنَّهم يعيشون اللحظة الحاضرة فقط، فهم لم يمتلكوا بعد تلك العقلية الآلية التي تستوعب الضغائن وتُخزِّنها. الآباء يكنُّون لأبنائهم حباً فطرياً دون احتياج أو ضرورة. فيأتي حبُّ الرجاء، والحاجة من الأطفال لآبائهم حباً عفوياً، لأنَّ الآباء يحبُّونهم دون شروط. وهكذا فإنَّ كلا النوعين من الحبِّ يواصلان النموَّ والازدهار مع تقدُّم الآباء والأبناء في العمر. فكلَّما نما أطفالنا، وزاد اهتمامنا بهم، زاد ارتباطنا بهم، وترعرع حبُّنا لهم.

## التربية المفرطة

الدكتور «ويليام دهورتي» أستاذ علم الاجتماع الأسري، هو أوَّل من صاغ عبارة «الأطفال المشحونين» الذين يبالغ آباؤهم في تنشئتهم لتقويتهم. فقد وصف بهذا المصطلح المبالغة في زيادة جرعات الأنشطة والألعاب والهوايات، في أجندات تنشئة الأطفال. فقد أبدى العلماء تخوُّفهم من الإفراط في إشغال الأطفال إلى درجة تحرمهم من الاختيار، ومن إعمال الخيال، ومن أن يعيشوا بفطرتهم وعلى سجيَّتهم. ومن هنا بحث علماء الاجتماع بعمق عن تأثير هذا السلوك التربوي المتشدِّد في الأبوين أيضاً. فهؤلاء الذين يدأبون على تخطيط وجدولة كل شيء لأسرهم، كثيراً ما

ينسون أنفسهم، أو يحوِّلون كلَّ الأسرة إلى كتلة بشرية واحدة؛ متماثلة ومتشابهة، مثل الصوت والصدى. فالأبوان يصنعان، والأبناء يتشكَّلون في قوالب متماثلة، فتضيع الهوية وفرائدُ الشخصية. يعاني مثل هؤلاء الآباء أكثر في عصر الانفجار الإعلامي الرقمي، الذي يخشون آثاره في أسرهم، ويحاولون التحكُّم في محتوياته ضمن الأجندات البنَّاءة التي يسمح لأبنائهم التعرُّضُ لها. ولهذا يحمل آباء اليوم مزيداً من الأعباء والشواغل حول سلامة أطفالهم، ممَّا يدفعهم إلى قضاء مزيدٍ من ساعات التواصل معهم؛ لإدارة أوقاتهم والتحكُّم فيها. وربما يعكس هذا الإفراط، إحساساً بالارتباك والقلق بشأن المستقبل.

وهكذا، يقتنع الآباء اليوم، اقتناعاً صارماً، بأنَّ أبناءهم يجب أن يكونوا دائماً في أفضل صورة ومكانة حتَّى يكونوا مؤهَّلين لاستقبال عالمهم الجديد . فبما أنَّنا لا نستطيعُ إعدادَ مستقبلٍ خاصٍ لكلِّ واحد من أبنائنا، فإنَّه يمكننا إعدادُ أبنائنا لمواجهةِ كلِّ احتمالات المستقبل .

ومع إفراط الآباء في محاولات تشكيل مستقبل أبنائهم، يفُيد الأطفال ـ بذكائهم ـ من هذه العاطفة المفرطة. فمكانتُهم العالية، وقيمتُهم الغالية لدى آبائهم، تمنحهم مزيداً من القوَّة في موقعهم داخل الأسرة، أكثرَ ممَّا كان عليه الوضعُ في الماضي. فإن كان دور الطفل داخل الأسرة، قد تغيَّر بوضوح؛ استجابة لمعطيات الحياة الحديثة، فقد غيَّرت أنماطُ الحياة بإيقاعها السريع دور الأبوين بالنتيجة.

قبل وبعد الثورة الصناعية، كان الآباء يقدِّمون لأبنائهم النصائح التعليمية والمهنية والأخلاقية. أمَّا اليوم، فلم نعد ندري ما الذي نقدِّمه لهم، وما الذي نمنعه عنهم. نحن فقط نعرفُ تلك الواجبات التي يصعبُ أن يؤديها

الأبوان وحدهما، مثل: تعليم الأبناء (دور المدرسة)، وتوفير الرعاية الصحية (دور الأطباء)، وخياطة ثيابهم (دور المصانع)، وتحضير الغذاء لهم (دور المزارع ومحلات البقالة)، واحتراف الرياضة (دور الأندية والاتحادات والمسابقات). وهكذا أصبح دورُ الأبوين أكثرَ صعوبةً. الشيء الوحيد الذي يُجمِع عليه معظم الآباء، ممَّن يُفرطون في التدخُّل، أو يحجمون عنه؛ هو أنَّ التدخُّل حقٌّ طبيعيٌّ للأسرة، وأنَّ كلَّ ما يفعلونه هو في مصلحة الطفل. وهو نفس الموقف الذي يعترض عليه الأبناء أحياناً، ويحاولون إثبات عكسه. وهكذا، تستمر الحياة؛ ما بين شدٍّ وجذبٍ، حتى ينضجَ الأبناء، ويعلنون استقلالاً من نوع ما؛ وبغضِّ النظر عن كونهم؛ أقوياءَ أو ضعفاء.

## عبء السعادة

كلُّنا نتوقع أن يتجنَّب الآباء العصريون كلَّ أنواع التحيُّز، واضعين مشاعر أبنائهم دائماً في الاعتبار. وفي ذات الوقت، عليهم أن يُشعِروا أبناءهم بأهميَّتهم ويساعدوهم في بناء قدراتهم، وتحقيق ذواتهم بالتدريج. ولكلمة «أب عصري» هنا دلالاتها. فعندما يتمُّ إسناد الالتزامات الأوليَّة في تربية الأبناء، إلى جهات خارجية الحضانة، مثلاً، قد نفترض أنَّ طاقة الأبوين ستوجَّه تلقائياً إلى تلبية الاحتياجات العاطفية للأبناء، بهدف تنشئة أبناء سعداء. ورغم ذلك، فمن غير المنطقي الاعتقاد بأنَّه إذا ما سارت الأمور في حياة الطفل على ما يرام، فإنَّه يكون سعيداً حتماً. فالسعادة شعور لا يتمُّ بالطلب، سواء أردناه لأطفالنا أو لأنفسنا.

يعاني الأطفال دائماً ـ وبطرقٍ لا يدركها البالغون ـ من الضغوط التي يمارسها الآباء عليهم، ليصبحوا سعداء. في حين أنَّ من يبحث عن

السعادة هنا، هو الأب وليس الابن. فالسعادة قيمة لا يمكن الإمساك بها، لأنَّها نتاج ثمين، لأنشطة ذات معنى وقيمة. السعادة هي إحدى ثمار العمل الهادف والمتميِّز، من خلال البحث عن معنى. وليست نتاج المدح المبالغ فيه، وعبارات الحبِّ المُرسَلة على عواهِنها، كما أنَّها نتاج الثقة المتبادلة بين الآباء والأبناء، والشعور الحر بتقدير الذات.

## مرحلة البلوغ

عندما يعيش الآباء والأمَّهاتُ فرحةَ قدوم أوَّل طفل، نادراً ما يتخيَّلون مرحلة بلوغه. فترة البلوغ هي بالنسبة إلى الوالدين مرحلة تخلو من المتعة. فهي امتدادٌ لفترة الطفولة، بعدما تنتهي الفرحةُ الأولى؛ وهي مرحلة الألفة واللعب والمرح والفرح. في هذه المرحلة، تبرزُ اهتماماتٌ ومواهبُ أخرى، خارج المدرسة والمنزل. وتتحوَّل لدى المراهق إلى ثقةٍ في النفس، وتفاخُرٍ بالاستقلال، مع شيءٍ من الذوق ولطف التعامل. بينما يبقى الآباء على قلقهم، لأنَّ أبناءهم يبحثون عن أنفسهم. ولكن يعتقد عالم النفس «لورانس ستينبرج» من جامعة «تمبل»، أنَّ فترة البلوغ ليست صعبة على الأبناء كما نظنُّ؛ فمعظمهم يبدو مقبلاً على الحياة ومفعماً بالسعادةِ، دون اهتمامٍ كبيرٍ بما يجري في الواقع. نشر «ستينبرج» كتاباً بعنوان «المسارات المتعارضة»، يدور حولَ كيفيَّة تعايش الأبوين مع فترة بلوغ الابن الأول، معتمداً على دراسة أجراها على ما يزيد على 200 أسرة. تبيَّن له أنَّ 40٪ من العيِّنة عانوا من اضطراب نفسِيٍّ بمجرَّد وصول الابن الأول مرحلةَ البلوغ. قال المشاركون في الدراسة، إنَّهم عانوا من مشاعر الرفض، وانخفاض تقدير الذات، إضافةً إلى أعراض الضغط العصبي، والصداع، واضطرابات الجهاز الهضمي.

استطاع الدكتور «ستينبرج» توقُّع الحالات النفسية التي يمرُّ بها الأبوان

بالنظر إلى مرحلة نموِّ الأبناء، لا إلى عمر الأبوين بمعنى أنَّه إذا وُجِدَت أمٌّ في الأربعين، وأخرى في الخمسين، وكان لدى كلٍّ منهما طفلٌ في الرابعة عشرة من العمر، سنجد لديهما بعض القواسم المشتركةِ، من الناحية النفسية، أكثر منها بين أمَّين في نفس العمر، ولكنَّ لدى إحداهما طفلاً في السابعة، والأخرى طفلاً في الرابعة عشرة. في هذه الحالة، نجد الأم التي لديها طفلٌ يمر بمرحلة البلوغ، تعاني من الضغط العصبي أكثر من الأخرى.

ثم يطرح الدكتور «ستينبرج» نظرية طريفة بهذا الشأن؛ إذ يرى أنَّ الأبناء عندما يكبرون يتحوَّلون إلى ما يشبه المـِلح؛ فهم يعملون على تكثيف أيِّ خليط بشريٍّ يمتزجون به، ويزيدون من تفاقم الصراعات الناشبة داخل الأسرة بالفعل، ويكشفون الغطاءَ عن المشكلاتِ التي لم يعترف بها الآباء، لسنوات طويلة من قبل. كلُّ الأبناء يفعلون ذلك بدرجات متفاوتة. فلماذا يكون تأثير الأبناء البالغين في آبائهم، أكثرَ وأوضحَ من الأبناء الأصغر سناً دائماً؟ يعرض «ستينبرج» الأسباب التالية:

1 ـ يعدُّ ظهورُ الطفولة الحديثة، أو الطفولة المحميَّة، إشكاليَّةً معقَّدة بالنسبة إلى الأطفال الكبار. فعندما يكبر الأطفال، فإنَّهم يتوقون إلى تحقيق الاستقلاليَّة، والاعتماد على النفس، وصنع الهوية، وإثبات الشخصية، وما يتعلَّق بها من أهداف وطموح. وهنا تجلبُ محاولاتُ الآباءِ، لفرض الحماية الزائدة أو النظام الصارم، لفترة أطول من اللازم، بعض العواقب المرهقة.

2 ـ في هذه المرحلة يصبح المنزل مكاناً للتوتُّر الدائم، إذ يحاول كلُّ فرد في الأسرة جاهداً، الإجابة عن سؤالٍ محيِّر: هل الأطفالُ في مرحلة

البلوغ أشخاص ناضجون أم صغار؟ أحياناً يصل الأب إلى إجابة قد تختلف عن إجابة الأم. وأحياناً يتفق الأبوان، ثمَّ يختلف معهما الابن. ومهما كانت أوجه الاتفاق أو الاختلاف، يظلُّ السؤال حائراً، وجاذبا للتوتُّر والصراع.

3 ـ عندما كان الأطفال صغاراً، كان الآباء يتوقون لقضاء وقت خاص بهم، وإيجاد مكان يستقلُّون فيه عن أطفالهم. أمَّا الآن فإنَّهم يتمنَّون أن يحبَّ الأبناءُ صحبتَهم ووجودَهم معهم، وأن يمنحوهم مزيداً من الحب والحنان. يتوقَّع بعض الآباء مثلاً، أنَّ أبناءهم لن يتركوهم بمفردهم أبداً، أمَّا الآن، فتبدو قدرة الآباء على الاحتفاظ بأبنائهم إلى جوارهم، أمراً مستحيلاً.

4 ـ يتطلَّب الأمرُ كثيراً من قوَّة الشخصية، حتى تكونَ واحداً من الفريق. عليك التنازلُ عن شيءٍ من السلطة لأطفالك، فيما يتعلَّق بالقرارات التي كنت تمتلك وحدك سلطة اتخاذها. والآن، تنتقل هذه السلطة إليهم، وعليك أن تقبلَ التراجعَ قليلاً، وتقبلَ فكرةَ إعادة صياغة الأطفال لحياتهم دون أن تتمحور حولك أنت، أو حول الأهداف التي وضعتها لهم بحرص شديد، واهتمام أكيد، منذ سنين.

5 ـ كما يعدُّ الجحودُ من أشدِّ الأوجاع إيلاماً في تربية الأبناء. ففي أثناء فترة البلوغ، يتفاقم هذا الجحود، ليتحوَّل إلى تجاهل، وهذا أمرٌ يصعب التعاملُ معه، لا سيَّما مع جيل الآباء الذين جعلوا أبناءهم محور حياتهم.

6 ـ في أثناء فترة البلوغ، تبدأ التساؤلات المتعلِّقة بالأفضليات، تمتزج بفيض من التساؤلات المتعلِّقة بالأخلاق والأمان. وأحياناً يكون من

المستحيل تمييز الحدِّ الذي تنتهي عنده. وهنا لا ينفكُّ الأبُ يسأل ابنَه/ ابنته: «من هذا الولد غريب الأطوار الذي ترافقه؟» و«ما هذه اللعبةُ الغريبة التي تلعبين بها؟»

7 ـ تتسبَّب فترةُ البلوغ في ارتباكٍ مثيرٍ للنظام الأسريِّ؛ فتظهر سلوكياتٌ وديناميات وأسرارٌ، تزعزعُ الاستقرار؛ فتتغيَّر طقوس، ويختلُّ التدرُّج الهرميُّ، بعدما ظلَّ مستقراً وراسخاً لسنوات طويلة.

لهذه الأسباب، ولأسباب أخرى كثيرة، يمرُّ الآباء بفترات عصيبة من «الضغط والغضب والحيرة»، كما وصفها أحد الآباء. ويشعرُ معظمُ الآباء بعجزهم عن التعبير عن مشاعرهم، تجاه الفوضى التي يعيشونها.

## مقاربة عقل الطفل في مرحلة البلوغ

يدهشنا المراهقون أحياناً، فنراهم ناضجين تارة، وغير ناضجين تارة أخرى. وكما هو الحال بالنسبة إلى الأطفال الصغار، فإنَّ لهذا السلوك أسباباً فسيولوجيةً ودماغية.

- اكتشف الباحثون أنَّه ليس لدى الصغار سبب يمنعهم من تقييم المخاطر بطريقة صحيحة. ولذا فهم يبالغون في تقدير العائد الذي سيحصلون عليه في حالة اجتياز المخاطر.

- كما تبيَّن أنَّ هرمون «دوبامين» الذي يرسل إشارات الشعور بالبهجة والعلو، لا يصل لديهم إلى قمة نشاطه الإفرازي كما يحدث بعد البلوغ.

- كما أنَّ قشرةَ الفصِّ الدماغي الأمامي؛ المسؤولة عن التحكُّم في القدرة

على التخطيط والتفكير، والتحكُّم في الدوافع، واتخاذ القرارات، تبقى في حالة تغيُّر، وإعادة تشكُّل، في أثناء فترة المراهقة والبلوغ.

- في حين تبقى قشرةُ الفصِّ المخِّي الأمامي، تعمل على ضخِّ المزيد من النخاع الدماغي، التي تزيد تَسارُعَ الرسائل العصبية وتحسِّن التواصل العصبي، ممَّا يعني أنَّ البالغين للتوِّ، لا يستطيعون الوصول إلى خيارات معقَّدة مثل الكبار.

- ولا يستطيع المراهقون أيضاً ضبط النفس والتحكُّم في الذات مثل الكبار، نظراً إلى عدم اكتمال نموِّ القشرة الخارجية المسؤولة عن الذكاء العاطفي.

- ولذا يقضي المراهقون، معظم أوقاتهم في الجدل، والدفاع عن أفكارٍ وأخبارٍ لا تهمُّهم كثيراً، حيث تنقصهم الخبرة والحكمة. فالإنسان لا يتعلَّم ذلك الفنَّ المؤلمَ الذي نسميه «ضبط النفس» إلا بالتجربة العملية.

## التكنولوجيا والشفافية

منحت التطوُّرات التكنولوجية الأخيرة، وشكبة المجتمعات الافتراضية والرقمية؛ المراهقين مزيداً من الإحساس بالاستقلالية، وشجَّعتهم على تشكيل هويَّات سريعة النمو، ودائمة التغيُّر. يستشعر هذا الجيل من الأبناء الوقت بحواسَّ مختلفة، فأصبحت حياتهم أكثر انسيابيةً وتدفُّقاً ممَّا مضى. لقد صارت هذه الطريقة الكونية والشمولية في التفكير، بشأن المكان والزمان والتفاعل الاجتماعي، مصدرَ حيرةٍ ومنبعَ إحباطٍ للآباء والأمَّهات، الذين يحاولون مواكبة الأبناء في بحثهم الدائم عن الاستقلالية. فهم من ناحية، يحاولون مؤازرة أبنائهم في قيادة حياة مستقلَّة ومثمرة، ولا

يستطيعون من ناحية أخرى، التحكُّم في مشاعرهم وهم يرون أبناءهم يجرِّبون ويغامرون ويقتحمون المجهول. عندما نطلب من أبنائنا التوقُّفَ عن لعبة فيديو، أو عدم الحوار مع أصدقائهم، لكي يتناولوا طعام العشاء، فإنَّهم يهزُّون أكتافهم استهجاناً، فليس لمائدة العشاء وقتٌ محددٌ كي يتوقَّفوا عن اللعب. كما لا تتوقَّف حوارات الأصدقاء، وألعابُ الفيديو، إلا عندما تنتهي.

قبل وسائل التواصل الاجتماعي، كان الهاتف والتلفاز أدواتٍ عامَّة يستخدمها كلُّ أهل البيت. حتَّى وإن تحدث الابن بالهاتف من غرفته المغلقة، فالأبوان يعلمان أنَّه في غرفته يتحدَّث إلى شخص ربَّما يعرفانه. وفي التلفاز؛ قد لا يرضى الأبوان عن بعض البرامج التي يشاهدها الأطفال، لكنَّهم يعرفون أسماءها ومتى ينتهي عرضها. ولكن بالمقابل، فإنَّ الأب لا يستطيع إجبار ابنه هذه الأيام على قبوله كصديق على الفيسبوك، أو عدم حجبه وصدِّه على موقع تويتر. ومن ثمَّ، لن يعرف الأبوان ما يجري عبر الهاتف الذكي لأبنائهما، أو على حساباتهم الشخصية في فيسبوك، دون التطفُّل والتجسُّس واختلاس النظر إلى تلك الحسابات. وهذا أمرٌ يعدُّه بعض الآباء سلوكاً فظّاً، بينما يقبله آباء آخرون، ويعتبرونه حقاً من حقوقهم.

فالأمر يعتمد بشكل أساسي، على قيم الأبوين والأسرة والمجتمع ككل، ولذا فهو مسألة نسبية يصعب القطع بها. خصوصاً أنَّ لهذه المشكلات تشابكات أخرى. فعندما يُحرَم المراهقُ من الفيسبوك مثلاً، فإنَّ منطقَ الأسرة يستند إلى ضرورة تركيزه على دراسته، أو هواياته، وعدم إهدار الوقت فيما لا يُجدي. بينما يرى المراهقُ أنَّه قد تمَّ عزله عن أصدقائه المقرَّبين، وعن زملائه في المدرسة الذين سيحاسبونه على اختفائه، وربَّما

يعتبرونه انعزالياً، وعضواً كسولاً ليس له اعتبار بين أفراد فريقه. وهنا يرى الدكتور «ويليام دوهرتي» ضرورةَ وضع قواعد سلوكية يقبلها الأبناء، ويقرُّها الآباء، لمنحِ الأبناءِ مستوىً مقبولاً من الخصوصية، دون ارتكابِ أخطاءٍ تحرمهم منها تماماً.

## تمتَّع واستمتع

في بحث الإنسان عن بقائه، وفي دراسته لأسباب ارتقائه إلى قمَّة عطائه، نبيَّن أنَّنا كبشر، نخزِّن خبراتنا، ونغرس تجاربنا في عقولنا، ونلعب أدوارنا في الحياة، من خلال ذكرياتنا، أكثر من ممارساتنا. وهذه مفارقة إنسانية عظيمة، فقد صاغ عالم النفس «دانيال كاهنمان» مصطلحين يوضِّحان ما نعنيه. فهو يرى أنَّ الإنسان يعيشُ حياتَه عبر «النفس المجرِّبة» و«النفس المتذكِّرة». النفس المجرِّبة تتحرَّك في عالمنا ومسؤوليتها الأولى هي التحكُّم في خياراتنا اليومية، لكنَّ الأمور لا تسير دائماً على هذا النحو. لأنَّ النفس المتذكِّرة تلعب دوراً أعمقَ تأثيراً في حياتنا ويعود هذا أولاً وأخيراً إلى ذكريات الطفولة.

تؤكـِّد النفس المتذكِّرة أنَّنا سنظلُّ نحتفظُ بالأطفالِ في داخلنا. فهي نفسٌ صافيةٌ ونقيةٌ ومثالية. أمَّا النفس العملية والتجريبية، فتطالبنا بأن نلعبَ دون أن نتعب، وأن نعملَ أكثر مما نجالسُ الأطفالَ ونعلِّمُهم. النفس المتذكِّرة تبحث عن الحياة في طفولتنا، وعن السعادة في علاقاتنا، على اعتبار أنَّه لا يوجد في الحياة من يمنحنا السعادة والبهجة، أكثر من أطفالِنا وأحفادِنا. هذه النفس الجميلة هي التي تبعثُ السعادةَ في نفوس الأجداد وكبار السن وهم يعايشون، ويراقبون، ويحبُّون أبناءهم، وأبناء أبنائهم.

وهكذا فإنَّ السعادة النابعةَ من شعور الأبوَّة والأمومة، والمتعةَ الناتجةَ عن

مشقَّةِ تربية الأبناء، هما شعوران ممتزجان ومختلطان دائماً. ولهذا يرى بعض علماء الاجتماع، أنَّ معاني الأبوَّة والبنوَّة، هي مفاهيم وقيم ذات مقاييس وأبعاد إنسانية مركَّبة، يصعب على العلم قياسها أو تحليلها.

المؤلفة:

**جينيفر سنيور:**

محرِّرة ذائعة الصيت في «مجلــة نيويورك»، تكتب في المجـالات الاجتماعيـة والنفسية، وقد فازت بعدة جوائز من منظَّمات صحفية مرموقة..



# التنشئة الاقتصادية للأبناء

## تنمية ذكاء الأجيال
## في إدارة الأموال والأعمال


تأليف:

ديـف رامـزي

ريتشيل كروز






## خير الأمور.. الوسط

ثمَّة اتجاهان متناقضان تماماً في تربية الأبناء. يتمثَّل الاتجاه الأول في الأبوين المتزمِّتين والميَّالين إلى السيطرة على حياة أبنائهما، وفرض القيود على كلِّ صغيرة وكبيرة في حياتهم، ومحاولة تفصيل وتكوين الأبناء على مقاس الآباء. وعندما يكبر هؤلاء الأبناء، يفرُّون إلى الجامعة، ويجدون ملاذهم الآمن فيها بعيداً عن سطوة الأبوين، ويتبنَّون سلوكيات خاطئة، لأنَّهم لم يحظوا بهامش معقول من الحرية المسؤولة، ولم يترعرعوا وهم يعرفون كيف يتَّخذون قرارتهم بمفردهم.

أما الاتِّجاه الثاني فهو على النقيض؛ ويتمثَّل في الأبوين اللذين يسيران في الحياة بلا خطَّة ولا هدف، لا لهما ولا لأبنائهما، فلا يعرفان الحدود ولا القيود ولا القواعد، ويتركان أبناءهما منطلقين تماماً في الحياة، يفعلون ما

يشاؤون، وقتما وأنَّى يريدون. هؤلاء هم الأبناء المدلَّلون الذين نراهم أحياناً في المطاعم يهلِّلون ويصرخون، ويرمون بأدوات المائدة، بينما يجلس الأبوان غير مبالين بما يدور حولهما من فوضى وسلوكيات سلبية ضارة للأبناء والآباء والمجتمع على حدٍّ سواء. هؤلاء الأبناء أيضاً، لا يستطيعون اتخاذ قرارات سليمة، لأنَّهم لم يَعرِفوا ولم يُعرَّفوا ما الفرق بين الخطأ والصواب.

ومن حسن الطالع أنَّ هناك اتجاهاً ثالثاً معتدلاً يمكِّن الأبناء من الاستعداد والتَعوُّد على تحمُّل المسؤولية. هذا التوجُّه المعتدل يوازن بين فرض القواعد الصارمة، وبين إتاحة الفرصة؛ ومن ثَمَّ يعطي الأبناء مساحات من الحرية لتحمُّل المسؤولية الشخصية.

## العمل: معانٍ كبيرة لكلمة صغيرة

ليس هناك شعور أفضل من العودة إلى البيت والسكن إلى الأسرة بعد يوم عمل شاق بالمعنى الإيجابي؛ أي أنَّك بذلت جهداً خلال اليوم لتفعل شيئاً مهماً وقيماً في حياتك. ولذا، فإنَّك بدلاً من أن تترك أبناءك جالسين أمام شاشة التلفزيون أو الحاسوب أو ألعاب الفيديو طوال اليوم، مكتفياً بأن تقتصر إنجازاتهم على النوم على الأرائك في الغرف المكيَّفة، وتحقيق أرقام قياسية في الألعاب الإلكترونية، يمكنك أن تشجِّعهم على العمل، والإحساس بقيمة الكدِّ والتعب الذي يترتَّب على أي إنجاز حقيقي. فتنظيف المنزل، أو ترتيب الفراش، أو ريُّ الحديقة، أو قطف ثمار النخيل وجمعها، كلُّها مهام تغرس في الأبناء إحساساً بالإنجاز، وتُنمِّي فيهم الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة العالم ومتغيِّراته بعيداً عن رعايتك لهم ورقابتك المسَلَّطة على حياتهم.

لقد قدَّم لنا العلم الحديث العديد من وسائل التكنولوجيا التي تساعدنا على تأمين الأطفال ورعايتهم وضمان سعادتهم. ولكنَّنا بالغنا في ذلك إلى حدٍّ كبير. فمعظم الآباء يركِّزون على ما «يريده» أبناؤهم ولا يلتفتون إلى ما «يحتاجون إليه». ما يحتاج إليه أبناؤك هو أن تعلِّمهم معنى العمل، هذا لا يعني استغلالهم، فهم يعملون ليعيشوا بكرامة ويفوزوا بشرف، ويشعروا بالقيمة والتقدير لأنَّهم يمارسون أنشطة يجيدونها؛ أنشطة تبني شخصياتهم وتمكِّنهم من الأدوات التي سيواجهون بها الحياة مستقبلاً.

ميزة أخرى يكتسبها الأبناء من العمل هي أنَّهم سيحترمون أولئك الذين يعملون وينتجون ويعطون أكثر ممَّا يأخذون. وهذا أمر في غاية الأهمية؛ فأنت لا تريد أن تُزوِّج ابنتك مثلاً، لرجل كسول لا يقدِّر العمل. ويوماً ما ستكون أنت من الأجداد، ويصير لك أحفاد، وتتمنَّى أن يتمكَّن أبواهم من رعايتهم، وأن ينقلا لهم حبَّ العمل، ومهارات الاعتماد على الذات، وتفعيل القدرات، وخدمة مجتمعهم، والتفاني في العطاء والولاء لوطنهم. فعندما يتعلَّم أبناؤك قيمة العمل منذ مرحلة عمرية مبكِّرة، فستلازمهم هذه العادة إلى الأبد.

## أعمال الكبار رغم نعومة الأظفار

كان والدا «ديف» يعملان في المجال العقاري منذ صغره. في ذلك الوقت كانت الهواتف التقليدية بسلك طويل وقرص دوَّار؛ وكان الناس يتصفَّحون الصحف ويشترون العقارات من خلال صفحات الإعلانات المبوَّبة. لم تكن هناك هواتف محمولة ولا بريد صوتي ولا بريد إلكتروني ولا «تويتر» ولا «فيسبوك» ولا حتَّى أجهزة تُسجِّل المكالمات الهاتفية. لذا، عندما كان الهاتف يرنُّ، كان يعرف أنَّ المتصل ربَّما يكون أحد عملاء والديه، ويريد

أن يشتري عقاراً، وبالتالي لا بدَّ من استقبال المكالمة والردِّ على المتصل بشكل لائق، وإلا فستكون النتيجة هي خسارة الصفقة.

تعلَّم «ديف» منذ طفولته أن يردَّ على الهاتف بطريقة احترافية وكأنَّه مسؤول كبير، وأن يحيِّي المتصل بنبرة صوتية ودِّية، خصوصاً عندما كان والداه يغيبان عن المنزل. كان أيضاً يدوِّن اسم المتصل ورقم هاتفه وسبب اتصاله، ثمَّ يكرِّر هذه المعلومات عليه ليتأكَّد من أنَّه لم يخطئ في تدوينها. فكان هذا السلوك الاحترافي اللبق في التعامل مع الهاتف جزءاً أساسياً ومعتاداً وتلقائياً في حياته، فاستوعب منذ نعومة أظفاره مفاهيم خدمة العملاء وإدارة المشروعات، والمساهمة في زيادة الإيرادات.

## المصروف غير مسموح

تخصيص مصروف مفتوح وغير مُقنَّن للطفل لن يعلِّمه أبداً كيف تسير الحياة من حوله. وهناك أجيال وراء أجيال ترعرعت وهي تعيش على مسَلَّمات كثيرة خاطئة، ومنها أنَّ المال منحة مجانية. ويتوقَّع أمثال هؤلاء أن يبقى الآباء ينفقون عليهم، ويسدِّدون فواتيرهم حتَّى بعد أن يكبروا. وقد يعتقدون أنَّ مهمَّات المؤسَّسات الحكومية الأساسية هي فقط الاعتناء بهم، ومواصلة تلبية احتياجاتهم اليومية. نحن ندرك أنَّك تحبُّ أبناءك، ولا تريد ولن تقبل أن تحرمهم من أيِّ شيء، لكن هذا لا يحول بينك وبين أن تغرس فيهم الحافز والإحساس بالكرامة والواجب. هاتان السمتان لا يكتسبهما الأطفال عندما نوفِّر لهم كل ما يحتاجون إليه مجاناً من دون أدنى مجهود. فتوفير فيض زاخر من الأموال للأطفال، من دون أن نعلِّمهم عادة العمل الجاد سيجعلهم أبناءً متذمِّرين وأنانيين يرون كل شيء في حياتهم حقاً مكتسباً، وعندما نحرمهم من أي شيء؛ صغر أم كبر، يعتبرون أنفسهم ضحايا.

ما إن يدرك الأطفال أنَّ المال هو المكافأة التي يحصلون عليها نتيجة العمل وبذل الجهد، فإنَّهم لن يستطيعوا بعد ذلك إنفاق درهم واحد على لعبة دون أن يفكِّروا في مقدار المجهود الذي بُذل لتوفيره. هذا لا يعني حرمانهم من شراء واستهلاك ما يحتاجون إليه، ولكن العمل وكسب المال من كدِّهم سيجعل كل ما يشترونه ـ حتَّى لو كان لعبة فيديو رخيصة ـ ذا معنى وقيمة، وكأنَّه إنجاز كبير. في حين أنَّ أسوأ ما يمكن أن تربِّي عليه أبناءك، هو أن يعتبروك - أو يعتبروا أي إنسان آخر - مجرَّد بنك متحرِّك أو صرَّاف آلِّي، يُقدِّم لهم المال كلما جاؤوا للسؤال.

## أعمال تناسب الأطفال

بالنسبة إلى الأطفال الصغار، ننصح بتقليل عدد المهام التي يؤدُّونها، على أن تكون بسيطة ويمكن إنجازها في مدَّة قصيرة؛ فغايتك هي أن تجعل أبناءك يتذوَّقون معنى العمل في هذه السنِّ الصغيرة بحيث يشعرون أنَّ هذه المهمة البسيطة التي أدَّوها هي فعلاً إنجاز كبير، ولكن من دون أن تثقل عليهم بحجمها وجهدها أو صعوبتها، أو المدة المستغرقة في تأديتها. فمن الخيارات المناسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة والخامسة على سبيل المثال:

- جمع اللعب.
- وضع الثياب المتَّسخة في سلَّة الغسيل.
- ترتيب الفراش.

ثم كافئهم بعد انتهائهم من مهمَّاتهم؛ إذ من المهم أن يربطوا عقلياً ونفسياً، بين العمل الذي أدَّوه، وبين المال أو الشيء الذي أخذوه. ولكن بعد أن

تراجع ذلك العمل بنفسك لتتأكَّد من أنَّهم قد نفَّذوه بنجاح. وعندما تكافئهم، عبِّر لهم عن حماسك، لتتحقَّق غايتان تبيِّن لهم مدى فخرك بما فعلوه من ناحية، واغرس فيهم الإحساس بالفخر والكبرياء والثقة بالنفس من ناحية أخرى. ومن هنا، لن ينظروا إلى المال الذي ستعطيه لهم باعتباره حقاً مكتسباً، وإنَّما باعتباره أجراً مقابل عمل أدَّوه بنجاح.

وكلَّما تقدّم أبناؤك في العمر، زادت المهمَّات والمسؤوليات والواجبات التي يضطلعون بها، وكذلك المال الذي يحصلون عليه مقابلها. ومع هذا، يجب أن تكون هناك دوماً أعمال كثيرة يؤدِّيها الأبناء في البيت من منطلق واجبهم تجاه أسرهم، أي من دون أن يتقاضوا عليها أجراً. أنت تريدهم أن يفهموا أنَّ المال لا يأتي إلا بالعمل، من دون أن تبالغ في هذا الأمر، حتَّى لا يعتادوا انتظار وتوقُّع مقابل لكل عمل يؤدُّونه؛ فلا يجب أن يكون المال هو حافزهم في كلِّ مرَّة ينجزون فيها عملاً ما. وهكذا، ستساعدهم هذه المهمَّات المنزلية التطوُّعية، على أن يكونوا مواطنين صالحين يخدمون وطنهم والآخرين طواعيةً وبكلِّ حب وامتنان.

من المهام المناسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة والثالثة عشرة:

- تنسيق الأزهار.
- المساعدة في تنظيف البيت.
- غسل الأطباق.
- فرز الملابس وتنسيقها وترتيبها.
- ريُّ النباتات.

في هذه المرحلة العمرية، ابدأ بدفع المقابل المادي أسبوعياً. فعندما يدركون أنَّ عليهم أن يعملوا طوال الأسبوع، ولكنَّهم لن يقبضوا مقابل عملهم إلا مرَّة واحدة أسبوعياً أو حتى شهرياً، سيتعلَّمون دروساً في الصبر وتأجيل إشباع رغباتهم لأيام وأحياناً لأسابيع، وربما لشهور وسنوات. فهذا هو الواقع الذي سيواجهونه، والسلوك الذي سيطبِّقونه عندما يبدؤون مراحل دراستهم الثانوية والجامعية، ويدخلون حياتهم العملية، ويبذلون جهودهم التطوُّعية، بكلِّ أريحية وواقعية.

الدخل الذي سيحصل عليه طفلك مقابل عمله في خدمة الأسرة هو صمام أمان لك وله. سوف تلاحظ أنَّ في هذا السلوك بعض الحسنات والعيوب أيضاً. فهو ميزة لأنَّه يغرس في الأطفال مفهوم العلاقة بين العمل والمال في بيئة آمنة لا تشوبها التوتُّرات والضغوط. ولكن إذا كان الأب والأم هما «المديرين» أو «صاحبي العمل» الوحيدين اللذين يتعامل معهما الطفل، فلن تتاح له الفرصة لتعلُّم دروس أخرى مهمَّة، نتيجة التعامل مع الغرباء ومع الآخرين الذين سيواجههم في حياته العملية عاجلاً أم آجلاً؛ فمنهم من سيعاملونه بقسوة، ويضعونه تحت ضغوط شديدة لم يعتدها من قبل.

## استخدم المظاريف

علِّم أبناءك ما يجب أن يفعلوه بالمال الذي يجمعونه. اطلب منهم تقسيم دخلهم إلى ثلاثة بنود رئيسية: الإنفاق والادِّخار والتصدُّق. أعطِهم ثلاثة مظاريف كتب على كل منها إحدى الكلمات الثلاث: «مصروفات» و«ادِّخارات» و«تبرُّعات» اكتب هذه الكلمات على المظاريف بخطٍّ كبير وعريض، أو دع أبناءك يزيِّنوها كما يريدون. ويجب أن يوزِّعوا كلَّ مبلغ يحصلون عليه على هذه المظاريف الثلاثة بالنسب التي يقترحونها، مع

قليل من المساعدة والتوجيه من طرف أحد الأبوين. ينطبق هذا أيضاً على أيِّ مبلغ يحوزونه في الأعياد أو المناسبات أو المسابقات على مدار العام.

## الإنفاق بحكمة

المال مورد دائم الحركة؛ نكسبه وننفقه بسرعة. وهذا سلوك نخشاه، ثمَّ نمارسه، ثمَّ ننساه. وقد زادت سرعة تحرُّكات الأموال في السنوات الأخيرة، بعد أن جعلتنا بطاقات الائتمان، وسهولة الاقتراض والإنفاق على شراء السيارات وقضاء الإجازات وشراء البيوت، نظنُّ أنَّ بوسعنا شراء أي شيء في أي وقت. ولأنَّنا دائماً قدوة لأبنائنا، الذين يسمعون أقوالنا ويشاهدون أفعالنا، فمن الطبيعي أن يقلِّدونا ويحذوا حذونا. ولذا فإنَّ أهمَّ شيء يجب أن نفعله لكي نعلِّمهم الإنفاق بحكمة هو أن نتعوَّد على الإنفاق بحكمة؛ عندئذٍ سنجدهم ينفقون، ويدَّخرون، ويتصدَّقون مثلنا، ويحدِّدون أولوياتهم، ويخطِّطون ميزانيتهم، ويديرون حياتهم مثلنا.

عليك أن تجرِّب استخدام نظام المظاريف عند إعداد ميزانية الشهر. ستجد الأمر بسيطاً: حدِّد المبلغ الذي تريد تخصيصه للإنفاق في اتجاه معين خلال الشهر، وعندما تتقاضى راتبك ضع المبلغ الذي حدَّدته في المظروف المخصَّص له. يمكنك مثلاً تخصيص ألف دولار في الشهر لشراء الطعام. ضع المبلغ في مظروف واكتب عليه «مصروفات المأكل والمشرب». وحاول ما استطعت ألا تنفق سوى هذا المبلغ على شراء الطعام، وتراجع عن زيارة مطعمك المفضَّل في منتصف أو آخر الشهر، عندما يفرغ المظروف، لأنَّك استنفدت ميزانية الطعام قبل أوانها.

وعليك هنا أن تعلِّم أطفالك كيف يشترون بذكاء بعد جمع المعلومات، مما يجنِّبهم التسرُّع والتهوُّر بسبب قلَّة الخبرة عند الإنفاق، والخضوع للإغراء

وشراء كل ما يخطر في بالهم. علِّمهم كيف يتفاوضون لتخفيض الأسعار، فيتعلَّموا مواجهة المشكلات وحلَّها، وعدم قبول كل الأسعار والعروض واعتبارها مسلَّمات لا مناص منها. فكل شيء قابل للتفاوض في الحياة، ولأنَّنا نحصل دائماً وبلا استثناء، على ما نتوقَّعه ونطلبه ونفاوض عليه.

## الادِّخار كأسلوب حياة

نحن نعيش في ظل ثقافة وأنماط الإشباع الفوري للرغبات والاحتياجات. لم نعد نحتمل انتظار أي شيء. بل عدنا نطلب ونريد كل شيء «الآن». وها هي التكنولوجيا الرقمية تغذِّي هذا الإحساس في داخلنا؛ إذ صار بإمكاننا الاطلاع على حالة الطقس، وشراء الأشياء، وحجز المناسبات وحفلات الغداء والعشاء، ونحن في طريقنا من وإلى العمل. وعندما يتعلَّق الأمر بالشراء والإنفاق، تتحالف حملات التسويق والدعاية والضغوط الاجتماعية وطرق السداد التلقائية ضدنا، فتكوِّن عاصفةً ناسفة تلتهم كل محاولاتنا للترشيد والادِّخار، وتحوِّلنا إلى مجتمع استهلاكي سريع الإيقاع، لا يهمُّه سوى تلبية احتياجاته في التوِّ واللَّحظة؛ فصرنا نحصل على كل ما نريد، في أيِّ وقت نريد، سواء كنَّا نملك المال للسداد أم لا.

عندما تعوِّد أبناءك على الادِّخار - ويرونك أنت شخصياً ملتزماً بهذه العادة - فسيتعلَّمون دروساً مهمَّة في الصبر ووضع الأهداف وتحديد الأولويات. علاوة على هذا، فإنَّ التمهُّل والادِّخار لشراء ما يريدون، يعلِّمهم اتخاذ قرارات استهلاكية ذكية أكثر واقعية وأقل عشوائية. اشرح لهم معنى الجودة، وعلِّمهم بعض أساليب التفاوض. ولا تتخلَّ أبداً عن دورك الأبوي التوجيهي لمجرَّد أنَّهم هم من جمعوا هذا المال؛ بل من واجبك أن تتدخَّل في اتِّخاذ قرارات أبوية - لا مالية - فيما يتعلَّق بأصدقاء أبنائك،

وملابسهم، وكيف وأين يقضون وقتهم، وكيف يستخدمون هواتفهم الذكية، وكيف يوازنون بين واجباتهم الدراسية، وهواياتهم الشخصية.

كآباء وأسر واعية على حدٍّ سواء، من واجبنا أيضاً أن نعلِّم أبناءنا مهارات الادِّخار، وتأجيل إشباع الرغبات، وتحديد الأهداف، وإدارة الأولويات، والشراء نقداً بدلاً من إساءة استخدام بطاقات الائتمان، والمبالغة في الاستدانة والاقتراض. فضلاً عن الادِّخار طويل الأجل؛ للمستقبل وحالات الطوارئ. فهذه كلُّها مهارات أساسية يجب أن يكتسبها كلُّ إنسان قبل أن يفارق بيت والديه ليبدأ حياة جديدة ومستقلَّة.

## التعليم بالقدوة لا بالقوَّة

ما يراك أبناؤك تفعله أهم وأقوى وأعمق أثراً في نفوسهم وعلى شخصياتهم ممَّا يسمعونك تقوله. صحيح أنَّ للأقوال صوتاً مؤثراً، لكنَّ للأفعال تأثيراً أكبر وصوتاً أعلى. هذا ولا يتحقَّق الأثر الأقوى إلا عندما يتطابق ما تقوله مع ما تفعله. فعندما تستقيم منظومة القيم التي تؤمن بها، وتتجلَّى تطبيقاتها على أرض الواقع، سيبادر أبناؤك تلقائياً إلى تلقِّيها وتبنِّيها.

## سجن التكنولوجيا

وسائل الراحة والترفيه الكثيرة المنتشرة في المجتمعات المعاصرة تتيح للأطفال أن يترعرعوا فيما يشبه الفقاعة. فتمتُّعهم بفراش وثير وأكل كثير، سيبدو لهم أمراً مسلَّماً به، وسيكون روتينهم اليومي والأسبوعي، ثمَّ تدور حياتهم في دوائر متلاحقة، لا تخرج كثيراً عن عادات التجوُّل في أرجاء البيت حاملين أجهزة «الآيبود» و«الآيباد» والهاتف الذكي، والحاسب المحمول. وسيذهبون إلى النادي في السيارة المكيَّفة الذكية، ويشغِّلون

الشاشات ذات الصور النقية، في قاعات فارهة تشغل أجهزتها وتهويتها وأستارها وستائرها أيضاً «بالريموت كونترول». فإن لم ننتبه إلى مثل هذه السلوكيات، فسوف تحاصرهم التكنولوجيا، وتحرمهم من رؤية العالم الواقعي، فيعيشون وهم لا يستطيعون الخروج من دائرة الراحة التي تشكَّلوا فيها وطُبعوا عليها.

إذا أردت أن تربِّي وتقود أبناءً لا يعرفون الأنانية، ويرون المال مسؤولية لا منحة عائلية، فعليك أن تربِّيهم على فكرة أنَّهم يديرون المال، ولا يملكونه. فقد كشفت الدراسات التي تناولت سلوكيات الانغماس في الذات والغرق في اللذَّات، أنَّ أبناء الجيل الجديد «المتصل إلكترونياً» هم أقل اهتماماً بالتبرُّع للمؤسَّسات الخيرية، وأقل استعداداً للعمل في وظائف تخدم المجتمع والآخرين، أو التطوُّع في الأعمال الخيرية، أو تغيير عاداتهم في الأكل، أو الاهتمام بترشيد الاستهلاك لتوفير الطعام للفقراء.

هذا لا يعني أنَّ كل الأجيال الجديدة تتسم بالأنانية؛ لكن فكرة العطاء ليست دائماً ضمن أولوياتهم أمَّا إذا نشأ أبناؤك في بيت يعتبر التعاون مسؤولية، والعطاء أولوية، فسينظرون إلى أنفسهم وعالمهم نظرة مختلفة؛ وسيصبح الآخرون مهمِّين، ومساعدتهم عادات اجتماعية طبيعية.

## العطاء لا يكون بالمال فقط

عندما نعرف المعنى الحقيقي للعطاء، فلن نكتفي بالتبرُّع ببعض أموالنا، ونحن قابعون في دائرة الراحة، من دون التحام حقيقي بعالمنا وتلاحم تطبيقي مع مجتمعنا. فإلى جانب التبرُّع بالمال، علينا أن نعطي أيضاً من كل مواردنا؛ وعلى رأسها وقتنا ومواهبنا.

شجِّع أبناءك على خدمة الآخرين بممارسة أنشطة يستمتعون بها ويجيدونها. بإمكان الأبناء اليافعين المشاركة في رحلات ميدانية أو زيارة بعض المناطق في الدول الفقيرة، لكي يعيشوا أو يستشعروا بعض ما يعيشه ويعانيه الآخرون. سيعود أبناؤك بنظرة ودهشة مختلفة، بعدما رأوا مكاناً في العالم لا يحظى فيه أقرانهم حتَّى بأبسط أساسيات الحياة. وليس شرطاً أن يسافر أبناؤك دائماً إلى الخارج لمعايشة هذا النوع من الفقر والاحتياج، فالهدف هو أن يروا في هذه التجربة فرصة يقدِّمون من خلالها شيئاً من أنفسهم، ويتبرَّعون بأهم مواردهم أي بوقتهم.

## تخطيط الميزانية

لا يحتاج الأطفال دون سن الرابعة عشرة إلى ميزانية مكتوبة. ففي هذه السن، سيكون نظام المظاريف هو الشكل الملائم لميزانيتهم. عندما تعلِّم أبناءك العمل وتقسيم ما يملكونه بين المظاريف الثلاثة الخاصة بالإنفاق والادِّخار والتصدُّق، فإنَّك بذلك تعلِّمهم بالفعل أساسيات إعداد الميزانية. ولا يشترط أن يتمَّ تخطيط الميزانية على الورق، ولكن يستحسن عمل ذلك في حالة الادِّخار من أجل أهداف كبيرة أو طويلة الأجل، لأنَّ هذا سيعلِّمهم كتابة أهدافهم؛ فيسهل عليهم تذكُّرها والسعي الجاد إلى تحقيقها.

علاوة على هذا، سيتعلَّم أولادك كيفية إعداد الميزانية باستماعهم إلى المناقشات التي تدور داخل البيت؛ إذ سيعرفون أنَّ الميزانية تضع حدوداً وقيوداً، وعندما تلتزم أنت بهذه القيود كغيرك من أفراد أسرتك، فسيتعلَّم أبناؤك كلمة مهمَّة للغاية، ألا وهي كلمة «لا». دعهم يسمعوك وأنت تقول «لا» لطلباتك الزائدة وطلباتهم. قل: «لا؛ لن نستطيع تحمُّل كل هذه التكاليف»؛ و«لا، لم أخطِّط لشراء كلِّ هذا الآن». طبعاً لن يفهم الأطفال

الصغار قيمة هذه الكلمة، ولكنَّها مع هذا ستترك فيهم انطباعاً قوياً وسيفهمون أنَّ هناك قيوداً وحدوداً مالية.

## النجاح مع سبق الإصرار

سواء أكنت في الرابعة عشرة من عمرك أم في الأربعين، فإنَّ الميزانية تعني أن تسير وفق خطَّة موضوعة مسبقاً من دون أن تخرج عنها قدر الإمكان. في كتاب «العادات السبع لأكثر الناس فاعلية»، «ستيفن كوفي» يقول إنَّ العادة الأولى للأشخاص الناجحين هي أنَّهم مبادرون. الناجحون معتادون على استثمار كلِّ ما تأتي به الحياة لصالحهم، بدلاً من الجلوس والانتظار حتَّى تهبَّ الرياح وتقذف إليهم بقايا نجاح الآخرين. المبادرون معتادون على التفكير الاستباقي، ولهذا فإنَّهم نادراً ما يكونون ضحية للظروف.

تربية الأبناء على وضع ميزانية لأنفسهم تعني تعليمهم كيفية التخطيط. فالتفكير الاستباقي والتخطيط مهارتان سيتمُّ تفعيلهما في كلِّ جانب من جوانب حياتهم، مثل: التخطيط لكتابة بحث التخرُّج كي لا يسهروا من أجل كتابته في اللحظة الأخيرة ليلة تسليمه، أو التخطيط لاختيار التخصُّص الأكاديمي المفضَّل بالنسبة إليهم كي يضمنوا تخرُّجهم خلال أربع سنوات. الأطفال الذين يكتسبون مهارة التخطيط، يصبحون أكثر اتزاناً وعقلانية، ويعيشون حياة إيجابية، ركائزها الثقة في النفس، والفعل لا رد الفعل؛ ويطبعون بصماتهم على سيرتهم ومسيرتهم، قبل أن تضع الحياة آثار بصماتها فيهم.

## فتح حساب بنكي

عندما يبلغ أبناؤك الرابعة عشرة ويدخلون طور المراهقة، يكون الوقت قد حان للتوقُّف عن استخدام نظام المظاريف ليدخلوا في عالم الكبار،

ويصبح لهم حسابهم البنكي الخاص. الاعتياد على استخدام حساب بنكي يعلِّمهم دروساً حياتية مهمَّة منها: كيفية التعامل مع البنك ومراجعة حسابهم إلكترونياً وكتابة الشيكات، وتحمُّل مسؤولية إدارة أموالهم بطريقة أكثر نضجاً.

فكِّر في الأموال التي تنفقها شهرياً على أبنائك المراهقين، بما في ذلك الثياب واشتراك النادي وفاتورة الهاتف المحمول.. إلخ. إذا خطَّطت الميزانية الشهرية بانتظام، فسوف تعرف كم ينفق أبناؤك. وبدلاً من أن تدفع ثمن طلباتهم بنفسك، أو أن توفِّر لهم ميزانية مفتوحة ليدفعوا أثمان كلِّ ما يشترونه كلِّ مرَّة؛ احسب إجمالي المصروفات الشهرية، ثمَّ أودِع المبلغ الإجمالي في حساب بنكي، واتركهم يُسدِّدُون مقابل مشترياتهم، ويتحمَّلون مسؤوليتها بأنفسهم. سيجعلهم هذا يجيدون إدارة أموالهم (بمعنى: إعداد الميزانية وتوجيه المال في أوجه إنفاقه الصحيحة)، وهي المسؤولية التي يجب أن يضطلع بها أبناؤك، وليس أنت.

هذا يعني أن يقتصر دورك على متابعة أدائهم إلى أن يثبتوا كفاءتهم. فلا يمكن أن تفتح لهم حساباً بنكياً، وتودع فيه بعضاً من أموالك كل شهر، وتتركهم يفعلون ما يحلو لهم من دون توجيه أو إرشاد. راقب أداءهم درِّبهم علِّمهم ثمَّ انسحب تدريجياً كلَّما تمكَّنوا من إدارة حساباتهم وأمورهم المالية، وكلَّما تحسَّنت قدرتهم على اتخاذ القرارات.

## العمل أثناء الدراسة

يخشى جميع الآباء تقريباً أن ينخفض أداء أبنائهم الدراسي إذا بدؤوا العمل خلال سنوات دراستهم، ولكن هذه مغالطة شائعة، وغالباً ما يصدقها الآباء الذين يعتقدون أنَّ أبناءهم لا يفعلون شيئاً سوى الجلوس في مكتبة الجامعة

طوال اليوم للدراسة وإعداد الأبحاث. في واقع الأمر، ممارسة أبنائك لعمل جزئي لن تضرَّ مستواهم الدراسي مطلقاً؛ بل على العكس، ستحسِّنه كثيراً.

لقد بيَّنت الدراسات أنَّ الطلبة الذين يعملون ما بين 10 و19 ساعة أسبوعياً يحصلون على درجات أعلى من الطلبة الذين لا يعملون أبداً خلال سنوات الدراسة. وهناك دراسات تثبت ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي للطالب كلَّما كان مسؤولاً عن الإنفاق على تعليمه. قد يبدو هذا متناقضاً، ولكن فكِّر في الأمر ببساطة لا يُقدِّر المرء قيمة أيِّ شيء سوى ما يدفع مقابله بكدِّه وتعبه. هذا فضلاً عن أنَّ الطالب الذي يعمل خلال فترة الدراسة، يكتسب مهارات النجاح في الحياة، ومنها: وضع الأهداف وإدارة الوقت والأولويات.

## حروب تسويقية للفوز بقلوب أبنائك

سواء أدركت ذلك أم لا، فأنت تواجه حرباً شعواء مع ثقافة المجتمعات المعاصرة. هذه الحرب ليست من أجل المال ولا الأرض ولا الممتلكات، وإنَّما من أجل قلوب أبنائك - قلوبهم المحاصرة بملايين الرسائل التسويقية، وضغوط أصدقائهم، وسطحية المحتوى الإلكتروني الذي يتلقَّونه. إنَّ إدراك واقع وجدية هذه الحرب (وما يعتبر على المحكِّ في حالة خسارتك) أمر ضروري لو كنت تريد الفوز واستعادة قلوب أبنائك.

نحن نعيش في ظلِّ ثقافة تسويقية لم يشهدها التاريخ من قبل، تهاجمنا فيها الإعلانات في بضع ساعات أكثر ممَّا كانت تفعل مع الأجيال السابقة في عام كامل. نحن لسنا ضد الدعاية ولا التسويق، ولكن يجب أن ندرك أنَّ الهدف الأساسي من التسويق هو إيهامنا بأنَّ حياتنا ستبقى ناقصة ما لم نشترِ

منتجاً أو خدمة معيَّنة. جوهر التسويق هو أن يجعلك غير راضٍ عن وضعك الراهن، لكي يحرِّكك باتجاه شراء منتج، من المفترض أنَّه سيخلِّصك من قلق «مُختلَق».

نحن نعرف كيف يؤدِّي هذا الإحساس بعدم الرضا إلى المزيد من عمليات الشراء، وبالتالي إلى المزيد من الاستدانة. وفي هذا شيء من الانتهازية واستغلال لحاجات الأطفال ودوافعهم. فالشركات تعرف أنَّها عندما تغرس احتياجاً أو رغبة ما في عقل الطفل، فإنَّها توظّف أفضل مندوب مبيعات في العالم ليسوِّق منتجاتها إلى أبويه. فلا شيء أكثر إلحاحاً من طفل يرغب في الحصول على «أحدث وأفضل منتج».

## وهمُ الأحدث والأفضل

عوالم السيارات والتكنولوجيا والموضة، وصراعاتها سريعة التغيُّر، هي أفضل مثال لصراعاتنا المحتدمة مع فكرة: «الأحدث والأفضل». ينطبق هذا على الأطفال من جميع الأعمار. ففي كلِّ يوم يخرج علينا هاتف أحدث وحاسوب أسرع وشاشة أسطع وثوب أجمل وتصميم أفضل، فتتوقَّد الرغبة في قلوب أبنائنا للحصول على هذه المنتجات فوراً. بسبب مؤثِّرات أكبر من مجرَّد الإعلانات التلفزيونية؛ فمع احتدام الصراع بين الشركات لإثبات تفوُّقها تصبح أحدث منتجاتها حديث الساعة. فعبر القنوات التلفزيونية والمدوَّنات الإلكترونية يتداول الناس أخبار أحدث وأروع منتجات شركة «أبل» أو «سامسونج» أو «ليكساس» أو «بورشي» أو غيرها من الشركات التي تحاول إثبات تفوُّقها على منافسيها، ووسائل الإعلام ـ من المسوِّقين إلى الصحفيين ـ تساعدها في تحقيق ذلك.

إذا ما ظن أبناؤك أنَّ حداثة المنتج وسرعته وخصائصه التي تجلب السعادة،

فسيظلُّون يدورون في حلقات مفرغة طيلة حياتهم، معتقدين أنَّ «المنتج الأحدث» هو دائماً ما ينقصهم، ولكن هذا لن يتحقَّق طبعاً، وسيظلُّون يهدرون أموالهم ووقتهم وطاقتهم، من دون أن يصلوا إلى مبتغاهم، ومن دون أن يشعروا بالسعادة التي ينشدونها. الحقيقة أنَّ «المنتج الأحدث» هو وهم ابتدعه المسوِّقون ليسلبونا أموالنا وأوقاتنا. وسيظل هذا المنتج «الوهمي» موجوداً دائماً ويحاول أن يستحوذ على اهتمام أطفالنا وانتباههم. ولذا، يجب أن تدرك أنَّ الرضا ليس متعلِّقاً بالمال بل بالقلب. ودورك الأبوي يحتِّم عليك أن تؤهِّل أبناءك لحماية أنفسهم من هذا التهديد الدائم.

إذا أردت تنشئة أطفال أذكياء في إدارة المال والحياة، فعليك أن تربِّيهم على الرضا والقناعة. صحيح أنَّ الكلام أسهل من الفعل، ولكن إن استطعت أن تغرس في نفوسهم الإحساس بالرضا، وهم ما زالوا تحت سقف بيتك، فقد أمَّنت حياتهم إلى الأبد. فالإنسان الراضي والقنوع يستطيع أن يدَّخِر، ويخطِّط، ويتجنَّب الوقوع في براثن الديون، بل وهو يخدم الآخرين، ويعطي من نفسه وماله ووقته، أفضل من إنسان ناقم وغير راضٍ عن حياته.

في عالم متغيِّر وسريع الإيقاع كالذي نعرفه اليوم، كثيراً ما نخلط بين الرضا وغياب الطموح. الرضا حالة نفسية توفِّر السكينة والسلام الداخلي كلَّما اشتدَّت الأزمات، لكن هذه السكينة ليست بالضرورة استسلاماً ولا خضوعاً. فالإنسان القنوع يريد هو أيضاً أن يُحسِّن أحواله دائماً إلى الأفضل، ولكنَّه لا يوجِّه كل طاقاته وقدراته وثرواته صوب هدف واحد؛ ولا يتهرَّب من مواجهة الواقع واتخاذ القرارات، وإنَّما يتمهَّل في صنعها ليتجنَّب اتخاذ قرارات متسرِّعة أو خاطئة. وعليه، فالقانعون قد لا يحظون بأفضل الأشياء، ولكنَّهم يستمتعون حقاً بما لديهم، ويقدِّرون السعادة بما في أيديهم، وهذا ما يجب أن تربِّي أبناءك عليه.

## كيف تكسب الحرب

منذ اللحظة الأولى التي تظهر فيها علامات أو بوادر عدم الرضا لدى أبنائك، عليك أن تجتثَّها من جذورها. عندما تهدِّد ضغوط الأصدقاء أو الإعلانات أو الثقافة المادية المنتشرة في معظم المجتمعات، بغرس عدم الرضا والسخط في قلوب أبنائك، قاومها بلا هوادة. اشرح لأبنائك كم هم محظوظون بصرف النظر عمَّا يملكونه أو لا يملكونه. ذكِّرهم أنَّ امتلاك الأشياء أمر جيد، لكن عندما تتملَّكك الأشياء وعندما تقدِّر قيمة نفسك من خلال مشترياتك أو أموالك، وعندما تصدِّق الكذبة التي تقول بأنَّ الحياة هي الأشياء أو التجارب التي تشتريها، فأنت تسير في طريق الفشل وليس النجاح.

نحن نعشق النجاح والطموح، ولكن الكلمات والمفردات التي قد يستخدمها أبناؤنا، والمشاعر التي تنتابهم تجاه منتج ما، تكشف لنا ما إذا كان تفكيرهم عملياً، واستخدامهم رشيداً؛ أم أنَّهم ـ فقط ـ يحاولون إضفاء قيمة على أنفسهم من خلال امتلاك «أحدث جهاز آيفون» طرحته الأسواق قبل غيرهم. الخطوة الأساسية للفوز في هذه الحرب هي أن تتذكَّر أنَّ أبناءك سيفهمون السعادة والرضا والقناعة مثلما تفهمها أنت. فكن قدوة لهم. فأنت لن تستطيع محاربة النَّزعات والتطلُّعات المادية في أبنائك، إذا كنت أنت ذاتك مهووساً بها.

## أعظم هديّة

أعظم هدية يمكن أن نقدِّمها إلى أبنائنا هي أن نؤهِّلهم للنجاح والازدهار عندما يكبرون، ويواجهون العالم بمفردهم. يحدث هذا من خلال الحوار

والتدريب والتجربة والخطأ، وعبر تشكيل السلوك بما يتناسب مع منظومة القيم التي تؤمن بها أسرنا ويُقدِّرها مجتمعنا. فعندما ينشأ أبناؤنا وهم يعلمون كيف ولماذا يجب أن يخطِّطوا ويعملوا وينفقوا ويدَّخروا ويُعطوا وإذا نجحوا في تجنُّب الوقوع في براثن الديون، بكل أنواعها وأشكالها؛ وإذا تعلَّموا الشعور بالرضا والقناعة منذ طفولتهم؛ إذا ما فعلوا كلَّ ذلك، وإذا ما فعلت أنت أيضاً كلَّ ذلك، فمن المؤكَّد أنَّهم سيعيشون حياة عامرة بالثراء، وحافلة بالأداء والعطاء.

**المؤلفان:**

**ديف رامزي:**
مؤلِّف ومتحدِّث وإعلامي مرموق في الاقتصاد المنزلي. من كتبه الشهيرة: «الاستقرار المالي» و«النجاح المالي». تُبث برامجه عبر أكثر من 450 إذاعة على مدار الأسبوع.

**ريتشيل كروز:**
تعلَّمت على يدي والدها (ديف رمزي) كيف تدير شؤونها المالية، وبدأت تشاركه رسالته في تمكين الأبناء من التخطيط وبذل الجهد بسخاء، ثمَّ الادخار والعطاء.



# مصيدة الاستحقاق

## نحو قيم أسريَّة عمادها..
## الاستثمار والاختيار


**تأليف:**

**ريتشارد آيـري**

**ليـنـــدا آيـري**






## الاستحقاق المطلق: سلاح ذو حدَّين

هناك فجوة كبيرة في بعض المجتمعات بين مرحلتي الطفولة والبلوغ، وتعد طريقة ووقت الانتقال من المرحلة الأولى، إلى الثانية من أكثر العوامل المؤثرة في سعادتك والتنشئة الصحيحة لطفلك. ففي أنحاء كثيرة من العالم يجبر الأطفال على القفز إلى المرحلة الثانية قبل الأوان. وكثيراً ما يضطر الطفلُ إلى أن يلعبَ دور الأب أو الأم بسبب الظروف فيفقد حظَّه من اللهو والمرح والتعلم في مرحلة الطفولة.

وفي مجتمعات أخرى انقلبت الموازين وبدأنا نشاهد أطفالاً وفتياناً لا يريدون أن يكبروا أو ينضجوا مطلقاً، لأن آباءهم يقومون بكل شيء نيابة عنهم فيمنحونهم كل ما يحتاجون إليه من دون أو قبل أن يطلبوه. ممَّا يغرسُ في الطفل شعوراً بأنه يستحق كل شيء وأن جميع رغباته مُجابة،

الأمر الذي يدفعه إلى عدم تحمل أعباء المسؤولية التي من شأنها أن تجعله شخصاً بالغاً ومستقلاً. ومثل هذا المُناخ يجعل تربية الأبناء؛ أمراً شاقاً أكثر من أي وقت مضى.

الاستحقاق المفتعل هو أفضل وصف لسلوك الطفل الذي يعتقد أن بوسعه الحصول على كل ما يريد ـ سواء برغبة منه أو محاكاةً لزملائه ـ إذ يشعر بأن من حقه الحصولَ على كل شيء الآن؛ من دون أدنى مقابل أو جهد من جانبه.

أحياناً يتجاوز هذا الشعور فكرة الحصول على الأشياء ليشمل السلوك وطريقة التصرف، فيعتقدُ الطفلُ أنه يمتلك من القدرة ما يؤهله لفعل أي شيء يريد وقتما وأينما يريد، ومن دون مقابل.

إلا أن «الاستحقاق المطلق» سلاحٌ ذو حدين أو (فخ) يقع كثير من أطفالنا في شراكه. فمن ناحية يعتاد الأطفال التدليل والبلادة والغرور والكسل. ومن ناحية أخرى يسلب منهم هذا السلاح كل ما يحتاجون إليه من دوافع وحوافز واستقلالية وابتكار وكبرياء ومسؤولية. بل ويحرمهم من فرص السعي بذاتهم لتحقيق احتياجاتهم، وما يحققه السعي الإيجابي من إحساس بالرضا والقناعة. يدمر هذا النمط الحياة الأسرية ويضع أطفالنا على بداية طريق الفشل.

## كيف يتشكل الشعور بالاستحقاق؟

معظم من يتهمون أبناءهم بالوقوع في مصيدة الشعور بالاستحقاق يكونون هم السبب في ذلك. نعم، نحن الذين نغرس في أبنائنا هذا الشعور الزائف بالأهمية والأولوية.

ومثلما علَّمنا أبناءنا كيف يأخذون ما لا يستحقون علينا أيضاً أن نعلمهم

كيف يتخلصون من الشعور بالاستحقاق المطلق، ونستبدله بمشاعر الاهتمام والالتزام وتحمل المسؤولية. وهذا ليس تحولاً سهلاً بالطبع لكنه ينطوي على تجربة إنسانية ممتعة ونافعة، تجربة تستحق الجهدَ والعناء نظراً لأثرها البالغ في حياة ومستقبل أبنائنا.

## لماذا يُعـدُّ الشعورُ بالاستحقاق المطلق فخاً؟

الشعور بالاستحقاق هو بالفعل فخ يتصيد الأطفال في سن مبكرة. هذا الفخ يُولِّد الكثيرَ من التبعات السلبية مثل: كبت روح المبادرة والتشجيع على الأنانية ومحو الشعور الطبيعي والصحي بالخوف من النتائج والعقبات. بل ويؤدي هذا السلوك إلى الشعور بأن العالمَ مدين لهم وعليه أن يأتي لهم بطعامهم اليومي مما يلغي الارتباط بين الجهد والمكافأة كسبب ونتيجة.

ومن السهل أن نلقي باللوم على الثقافة المحيطة بنا. فنحن نعيشُ بالفعل في زمن زاخر بالإعلانات التي تروج لثقافة المتعة اللحظية والدفع المؤجل. وكما يغرس المجتمع الشعور بالاستحقاق داخلنا، كذلك ينتقل هذا الشعور للأبناء عن طريقنا. ونوضح فيما يلي آلية عمل هذا الفخ في بيوتنا فبدلاً مما نسميه الحب والرعاية فإننا نمنحُ أبناءنا:

- التدليل والتساهل بدلاً من الحزم.
- الدفع الفوري والمجاني بدلاً من المؤجل والمستحق.
- الكسل بدلاً من العمل.
- التبعية بدلاً من الاستقلالية.
- الاستحقاق المزيف بدلاً من تحمل المسؤولية.

فنحن نحاول فرض سيطرتنا على أطفالنا بأن نجعلهم في احتياج دائم لنا ولدعمنا بدلاً من أن نمنحهم الاستقلالية والقدرة على «كسب» احتياجاتهم الأساسية بجهودهم الذاتية. وبالتالي فنحن نغرس فيهم قيماً داعمة للتواكل والكسل بدلاً من أن نحثهم على الكَدِّ والعمل.

## «الامتلاك» ومواجهة «الاستحقاق»

يسعى كثير من الآباء جاهدين لتعليم أبنائهم تَحمُّل المسؤولية عن طريق عبارات محفزة مثل: «لقد كبرت وعليك تحمل المسؤولية والمحافظة على ما تمتلكه من مقتنيات». لكن الابن لا يستجيب. فالأبناء لن يشعروا بامتلاكهم لتلك المقتنيات لأنها بالنسبة لهم هبات لا مكتسبات، فلا يبدأ الأبناء في تحمل المسؤولية فعلاً إلا إذا شعروا بامتلاكهم لهذه الأشياء بعد بذل الجهد والعرق. ولذا فإن الامتلاك المستحق هو أفضل سلاح لمواجهة أزمة الاستحقاق.

علينا أن نركز كآباء على إيجاد طرقٍ فعَّالة تحفز شعور أبنائنا بامتلاك لعبهم أو نقودهم أو أهدافهم أو درجاتهم أو اختياراتهم أو صحتهم أو حتى مشكلاتهم. فهذا الشعور يُعلِّم تحمل المسؤولية كبديل للاستحقاق الناتج عن التدليل. أي أن الشعور بالامتلاك هو السبيل لانتشال الأطفال من فخ الاستحقاق، وحثهم على العمل لكسب ما يريدونه والاهتمام بحياتهم ثم بأدواتهم وهم يتخطُّون الصعاب ويجتازون العقبات.

## كيف نكتسب الشعور بالامتلاك؟

من السهل علينا كبالغين أن نجيب عن هذا السؤال بعدما تعلمنا كيف نكسب الأشياء ونمتلكها ونقدرها بثلاث طرق يمثل العمل محورها الرئيس وهي:

- العمل من أجل الحصول على شيءٍ ما، يمكِّننا امتلاكه في النهاية مثل: الأموال والأدوات.
- العمل من أجل إتقان أمرٍ ما، يجعلنا نشعر بتفردنا وخصوصيتنا مثل: المهارات والدرجات والاعتبارات.
- العمل من أجل بناء أمرٍ ما، يرسخ لدينا الشعور بالانتماء مثل: إقامة علاقات مع الآخرين، أو سعينا لفض النزاعات بينهم.

يمكن استخدام أنواع العمل الثلاثة لمنح أبنائنا شعوراً بالامتلاك، يُخلِّصهم من الوقوع في شرك الاستحقاق.

## العادات الأسريّة الجماعية

هوية الطفل التي تتفوق على ذاته الفعلية تأتي من الأسرة. إذ يستطيع الوالدان خلق ثقافة قوية من التواصل والانتماء عبر العادات التي يمارسونها والسلوكيات التي يأتونها في منازلهم. إذ تنعم كل أسرة بمجموعة من العادات والتقاليد تمارسها في أوقات ومناسبات محددة، وبأنشطة تشكل جزءاً رئيسياً من العطلات والإجازات. فرغم أن العادات موجودة بالفعل، يبقى على الآباء توظيفها على نحو مسؤول، والتأكيد على الالتزام بها والإعلاء من شأنها في نفوس أبنائهم. ويمكننا أيضاً تطوير هذه العادات واستبدال بعضها بأخرى ذات معان أسمى. وهذه بعض العادات المفيدة التي يمكن ممارستها في نطاق الأسرة:

- **لعبة الحوار**: حيث يتحدث كل فرد من أفراد الأسرة عن أي شيء يريد لمدة دقيقة واحدة. وتفيد هذه العادة في تطوير قدرات الطفل على التفكير المستقل والتعبير عن أفكاره على الملأ.

- **لعبة أوجه التشابه**: أعط الأطفال شيئين مختلفين ـ هاتفاً وسلحفاة مثلاً ـ واطلب منهم البحث عن أوجه التشابه بينهما (كلاهما له سطح مستدير مثلاً). تدرب هذه الفكرة نصف الدماغ الأيمن المسؤول عن الابتكار وتساعد الأطفال في التفكير على نحو مختلف.

- **لعبة السعادة والحزن**: يفصح كل فرد عن أسعد وأتعس لحظة تمر عليه على مدار اليوم.

- **لعبة السؤال**: اطرح موضوعاً واطلب من كل طفل أن يوجه أصعب سؤال يمس الموضوع. تساعد هذه التجربة في تغيير الآلية التي تحصر دور الطفل في الإجابة عن الأسئلة، وليس طرحها. وبالتالي يمكن لهذه اللعبة أن تخلق في الطفل شعوراً بالشغف والفضول وحب التعلم.

وهكذا يمكنك أن تمنح أبناءك شعوراً حقيقياً بالامتلاك والانتماء والمساواة بينه وبين الجميع.

## امتلاك النقـود

يعتبر الاقتصاد ـ إلى جانب القيم والشمائل ـ أحد أهم الركائز التي تسهم في نجاح المؤسسات ـ بما في ذلك المؤسسة الأسرية. فالاقتصاد الأسري هو طريقة منظَّمة لتقاسم المسؤوليات، ومكافأة التميز والمبادرات. يساعد هذا التفكير الاقتصادي في تحديد هوية الأبناء، وترسيخ الشعور بالقيمة والانتماء. وتمتد إيجابيات هذا الاقتصاد إلى ما هو أبعد من ذلك لتشمل: تعليم الأبناء طرق الكسب، وإعداد الميزانية والادخار، وصرف النقود بطرق تحول دون وقوعهم في فخ الاستحقاق المطلق. فهذا النوع من

الاقتصاد المنزلي هو صورة مصغرة من اقتصاد السوق ولكن بصيغة أكثر انفتاحاً وتسامحاً.

يسمح الاقتصاد المنزلي للأبناء بكسب النقود مقابل المشاركة في الأعمال وتحمل المسؤوليات المنزلية. وهنا يشعر الأبناء بقيمتهم وأهميتهم في نطاق الأسرة؛ فيحققون «الامتلاك» الفعلي لأموال استحقوها بأن اكتسبوها، مقابل ما بذلوه من جهد. ومن ثم صار من حقهم شراء بعض ما يريدون، واختيار ما يحتاجون إليه والفرح بما يملكون. كما يتعلم الأبناء مفهوم التضحية الناجمة عن تأجيل إشباع الرغبات فلا يقعون في شِراك الملذَّات.

## التنفيـذ

يؤتي الاقتصاد الأسري أُكُلَه في المرحلة الابتدائية والإعدادية، أي بين سن السابعة وبداية فترة المراهقة. المهم ألا تتعجل تنفيذ كل شيء دفعة واحدة. تمهل وأنت تضع خطة تربوية قائمة على الحوار والتساؤلات والإجابات المقنعة. استخدم الخطط التالية والتي يمكنك تعديلها بما يتناسب مع أسرتك وظروفك:

- أخبر ابنك أنه قد كبر بما يكفي ليصبح عضواً فاعلاً ومشاركاً في اقتصاد الأسرة. دعه يدرك أنه سيصبح بإمكانه الحصول على مال أكثر من ذي قبل، ولكن عليه أن يكسبه بنفسه ويجتهد من أجله. أسس له مصروفاً أسرياً وافتح له حساباً خاصاً به، ووفر له دفتر شيكات بحيث يستطيع السحب والإيداع من حسابه بكتابة شيك في كل مرة. عبر له عن سعادتك له وفخرك به لأنه امتلك دفتر شيكاتٍ وحساباً مصرفياً مثلك تماماً.

- أخبره أن بعض المال المكتسب هو مقابل القيام ببعض الأعمال وتحمل أعباء المسؤوليات المنزلية، وأن هناك مهمات يجب أداؤها لتسيير دورة الحياة الأسرية. اكتب قائمة بجميع المهمات المنزلية الضرورية بما في ذلك تنظيف الغرف وتنظيم غرف الملابس وإعداد الوجبات وغسل الأطباق وغيرها.

- اسأل ابنك عن الطرق التي يمكنه من خلالها تحصيل المزيد من النقود لإضافتها إلى حسابه الشخصي كي تحفزه نحو مزيد من الإنجاز. دعه يدرك أن هذه النقود هي بديل للمصروف الذي كنت تمنحه له؛ وأن هذا النظام أكثر نضجاً وملاءمة لمرحلته العمرية. وأكد له أنه سيحظى بالمزيد من المال من خلال المشاركة، حتى يتسنَّى له شراء لعبه وملابسه وألعاب الفيديو وغيرها من «ممتلكاته» الخاصة.

- علِّق في غرفته لوحة لتسجيل النقاط وأخبره أنه سيحصل على 4 نقاط في كل يوم من أيام العمل ومجموع هذه النقاط سيترجم في نهاية الأسبوع إلى المبلغ الذي سيحصل عليه. فهو يستحق النقطة الأولى ـ ولنسمها مثلاً «نقطة النشاط» ـ. عندما يستيقظ من نومه في الموعد المحدد ويستعد للذهاب للمدرسة ويرتدي ملابسه ويعد إفطاره بمفرده. وتمثل النقطة الثانية «نقطة الواجب المدرسي» ويستحقها بعدما يعود من المدرسة ويؤدي واجبه أو ينتهي من درس الموسيقى أو التمرينات الرياضية. أما النقطة الثالثة فهي «نقطة النظافة» ويستحقها بعدما ينظف غرفته أو حديقة المنزل أو يعيد الكتب إلى أماكنها في المكتبة. بينما تمثل النقطة الرابعة «نقطة النوم»، ويحصل عليها عندما يخلد إلى النوم مبكراً بعد تنظيف أسنانه وإعداد حقيبة المدرسة لليوم التالي.

## تدابير ومحاذير . .

- لا توجِّه تركيز أبنائك على المال بطريقة مادية بحتة فيتحولون إلى مرتزقة فلا يقدمون على عمل إلا بمقابل فيصبح ردهم على كل ما تطلبه منهم «كم ستدفع مقابل هذا؟» اشرح لهم أن «نظام الأسرة المالي» ينطبق على عدد محدود من المسؤوليات التي لا تتجاوز الإطار المنزلي وأن الهدف منه في المقام الأول هو تمكينهم من الحصول على مصاريفهم الخاصة وتلبية احتياجاتهم بشكل مستقل. وتأكد من إدراكهم أن الحصول على هذه النقود لا ينطبق على أي شيء لم يرد في «لوحة تسجيل النقاط»، وأنهم لن يأخذوا مالاً مقابل الكثير من الأعمال اليومية الإضافية. ثم أكد لهم أن هذا النظام سيمكنهم في النهاية من تدبر أمورهم المالية بعدما يغادرون بيت الأسرة ليواجهوا العالم الخارجي.

- أكد لهم أيضاً أن الحصول على المال ليس هو الهدف الأساسي من وراء القيام بالمهام الواردة في القائمة. فنحن نقوم بواجباتنا لكي نتعلم ونحصل على درجات مرتفعة ونتأهل لدخول الجامعة فنترك بصمتنا التي تخصنا دون غيرنا في هذ العالم. كما أننا ننظِّف المنزل لأننا شركاء فيه.

- إذا اعتاد الأطفال على إنفاق كل ما يحصلون عليه فوراً، ولا يبقون منه شيئاً، فلا تحاول إنقاذ الموقف عندما يحتاجون لنقود عند الخروج مع أصدقائهم. دعهم يدركوا خطأهم ويتعلموا منه كي يتعلموا كيف يعدون ميزانية صارمة تحول دون تعرضهم لهذا الموقف مرة أخرى.

- أشد بالسلوك الإيجابي ولا تتوقف كثيراً أمام السلوك السلبي. فإذا كان لديك طفلان، وحصل أحدهما على 19 نقطة من النقاط العشرين في أحد الأسابيع بينما حصل الآخر على 3 نقاط فقط؛ لا توجِّه تركيزك إلى

الطفل الثاني وتمطره بعبارات مثل «متى ستصبح مثل أخيك؟ انظر إلى درجاته وبراعته» وبدلاً من ذلك وجِّه الثناء إلى الطفل الأول واضعاً باعتبارك أن الاقتصاد الأسري قوامه الثواب وليس العقاب.

## امتلاك القيم

القيم هي الميراث الحقيقي الذي يتمنى غالبية الآباء والأمهات أن يتركوه لأبنائهم. فنحن نسعى جميعاً ليصبحَ أبناؤنا شخصياتٍ مستقلةً ومؤثرةً، وأن يكونوا قادرين على حماية أنفسهم وفق منظومة من القيم الراسخة لمواجهة الثقافة الاستهلاكية والضغوط التي يتعرضون لها كل يوم. وتجدر الإشارة هنا إلى أهمية أن تمنح أبناءك الحق في اختيار وتبني قيمهم الخاصة. فإذا أجبرتهم على مواجهة الحياة عبر منظومة قيمك الشخصية، أو حاولت التأثير فيهم لتجعلهم يعتنقون قيماً تظن أنها وحدها هي الصحيحة والمثالية، فلن يكون النجاح حليفك ولا حليفهم لأنهم في نهاية الأمر سيعيشون في زمن غير زمنك، ويواجهون متغيرات ومشكلات لم تواجهها ولم تختبرها. بل عليك أن تساعدهم في تحديد نسق قيميّ وفق رؤيتهم الخاصة، ولكن بما يتوافق ويتطابق مع قيم مجتمعهم الأكبر الذي يُشكِّل أيضا أسرتهم الكبرى.

يمكنك ترسيخ قيم الفضيلة في نفوس أبنائك من خلال ممارسة طريفة وبسيطة، تقوم على تخصيص قيمة واحدة لكل شهر من شهور السنة يمارسها ويطبقها معاً، جميع أفراد الأسرة خلال ذلك الشهر. يمكنك مثلاً اختيار قيمة «الإخلاص» لشهر يناير، وقيمة «الحب» لشهر مارس، و«العدل والرحمة» لشهر يوليو، و«الوفاء» لشهر أكتوبر، و«الالتزام» لشهر ديسمبر وهكذا. بالتركيز على كل واحدة من هذه القيم لشهر كامل، يستوعب

الأبناء المعنى والمغزى الجوهري لهذه القيمة، فيسهل عليهم تبنيها وتطبيقها.

بل إن بعض العائلات تعمد إلى كتابة القيمة الخاصة بالشهر على لوحة في المطبخ أو غرفة المعيشة، بحيث يستطيع الأطفال الصغار التعرف إلى الكلمة واستخدامها إلى جانب الكلمات الأخرى التي تعلموها . ويتعمَّق استيعاب و«امتلاك» الأبناء لهذه القيم كلما حرص الآباء على شرح معانيها ومزاياها متى أتيحت لهم الفرصة.

## القــدوة.. قـوّة

كلنا نعرف القوة التي تتمتع بها القدوة وقدرتها على التأثير في النفوس والقلوب. وكما تقول الحكمة الشهيرة: «العبرة في الأفعال لا في الأقوال». فكيف لك أن تحث ابنك على تبني قيمة الصدق في الوقت الذي تطلب منه أن ينكر وجودك في المنزل حين يتصل بك أحدهم! عليك بداية أن تتبنّى وتعيش تلك السلوكيات التي تعكس القيم الفاضلة قبل أن تطالب ابنك بها لتكون مثالاً يُحتذى في المصداقية.

ولا يقتصر تعليم القيم على تقديم القدوة فحسب وإنما الأهم هو أن تلفت انتباه طفلك إليها كلما سنحت الفرصة. عليك أن تبرز مكانة كل قيمة وما ينتج عنها من مشاعر إيجابية بالقول والفعل. ففي الشهر المخصص لقيمة «الاحترام» يمكن أن تنوِّه قائلاً: «علينا احترام هذا الرجل البسيط، فهو يكافح ويعمل بجد في تشذيب أشجار الحديقة العامة»، أو «من المهم أن أحترم جسدي، وأمتنع عن تناول الطعام قبل أن أخلد إلى النوم».

## امتلاك القرارات

يتخذ الأشخاص البالغون قراراتهم بعد قليل من التفكير، وبعد شيء من

التمحيص، والمفاضلة بين البدائل. وأحياناً بعد دراسة تبعات القرار وتكاليفه ووضعها في الحسبان قبل التنفيذ. أما الصغار فلا يتخذون قراراتهم بهذه الطريقة. فهم يختارون ويقررون بطرق افتراضية وعفوية؛ فيقدمون على فعل الأشياء لأنهم يريدون فعلها أو تقليداً للآخرين. لكن التفكير في التبعات والمفاضلة بين البدائل ثم الاختيار هي مصدر الشعور بامتلاك القرار. فعندما نمنحُ أطفالَنا شعوراً بامتلاك القرار فسنجدهم قادرين على اتخاذ قرارات أكثر نضجاً، وسيكونون أكثر تحملاً للمسؤولية.

## تعميق الوعي

كلما تعرض الطفل لنماذج ونتائج قرارات محبطة، ازدادت احتمالات اتخاذه لقرارات سيئة تتجانس مع قرارات المحيطين به. ومع تعدُّد وكثافة وضغوط وسائل التواصل المتاحة اليوم يتعرض الأطفال لمزيد من الخيارات والقرارات السيئة.

فسماعات الرأس، وشاشات الحواسب اللوحية، والهواتف الذكية، هي نوافذهم على العالم. والمشاهير من النجوم ـ على تباينهم ـ هم قدوتهم في الحياة. وعلينا كآباء أن نعمل ونسأل كيف يمكننا مساعدة أبنائنا. في البداية يجب أن نعرف ما يدور في حياة أطفالنا. فوعي الآباء بما يفعل الأبناء ومع من وبما يشاهدونه أو يلعبونه أمور في غاية الأهمية، وشروط لا غنى عنها لتصحيح مسارهم وحمايتهم. وإلى جانب وعي الآباء بما يفكر فيه الأبناء وما يفعلونه، عليهم أيضاً ابتكار آليات تساعدهم في توقع المخاطر، والتوجُّس من الإغراءات التي تقابلهم، وتحديد قدرتهم على الاختيار. ونستعرض هنا آليتين تمكِّنان الآباء من تعميق وعي الأبناء بقدرتهم على امتلاك الخيار واتخاذ القرار:

## لعبة النتائج:

تتطلب هذه اللعبة بطاقتين صغيرتين لكل جولة وهي تلائم الأطفال في سن السادسة أو السابعة. في كل جولة اسرد قصة مختصرة واكتب على الوجه العلوي للبطاقتين خيارين مختلفين، وتبعات كل منهما على المدى القريب.

ثم اكتب على الوجه الآخر للبطاقتين التبعات بعيدة المدى لكلا الخيارين. فقد تكون القصة كالتالي: «قرر معلمك أن يعقد اختباراً مفاجئاً في اللغة ولم تكن مستعداً للاختبار». اكتب على إحدى البطاقتين: «سأغش في الاختبار لأحصل على درجة عالية» وعلى البطاقة الثانية: «لن أغش حتى لو لم أنجح في الاختبار».

ثم اكتب التبعات بعيدة المدى للخيارين على الوجه السفلي للبطاقتين، هكذا: «في الاختبار القادم لن أستعد أيضاً، وسأواصل الغش». وفي الثانية» «سأدرس وأستعد أولاً بأول، وأطور مهاراتي اللغوية».

جهز هذه البطاقات بطريقتك الخاصة لتلائم المواقف التي قد يتعرض لها أبناؤك، ولتشمل كل شيء مثل: التعاطف مع الأطفال الآخرين، والتنبؤ بالمخاطر التي قد تواجههم واحترام الكبار. وبينما أنت تسرد القصة احرص على ترديد بعض المفردات مثل: «قرار» و«نتائج» مع توضيح معناها. ولا تنسَ المفردات التي تعبر عن الامتلاك مثل «قرارك الخاص».

## لعبة القرار المسبق:

بمجرد أن يصل الأطفال إلى سن الحادية عشرة يمكنك البدء في تجربة

شيء أكبر وأشمل من لعبة النتائج. تستطيع منح طفلك مفكرة يومية يخصص الصفحة الأخيرة منها لتسجيل «القرارات التي اتخذها مسبقاً». اسأله عما إذا كان يستطيع التفكير في بعض القرارات التي يمكنه أن يتخذها الآن، حتى وإن لم يحنْ وقت تنفيذها بعد. وجِّه له بعض الأسئلة مثل: «هل يمكنك تحديد الكلية التي ستلتحق بها والوظيفة التي تفضلها؟» وضِّح له أن غالبية القرارات الخاطئة تنتج عن عدم التفكير والتخطيط المسبق، وأن التفكير في القرار والبدائل المتاحة الآن أفضل من انتظار اللحظات الحرجة التي يصعب فيها اتخاذ القرار الأصوب.

وبعد أن يدوِّن قرارته الخاصة في المفكرة، اطلب منه أن يُذيلها بتاريخ التدوين وتوقيعه الخاص ليضفي عليها لمسة جادة وواقعية. تُحقِّق هذه الطريقة نجاحاً مبهراً في ترسيخ مشاعر امتلاك القرار في نفوس الأبناء.

## المراحل العمرية السبع

بالنسبة للأطفال في الصفوف الأخيرة من المرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية هناك طريقة جيدة تدفعهم إلى تجربة تمرين اتخاذ القرارات المسبقة، وهي تقسيم عمر الإنسان إلى سبع مراحل. ويمكن إدارة الحوار من خلال سلسلة من التساؤلات كما يلي: «هل تعلم يا بني ما هو متوسط عمر الإنسان في جيلك؟ في الحقيقة قد يبلغ 84 سنة. والآن ماذا لو قسَّمنا متوسط هذا العمر الافتراضي إلى سبع مراحل؟ فمن كم سنة ستتألف كل مرحلة؟».

الابن: «أظن أنها 12 سنة»

«إذاً يتألف عمرك من سبعة أجزاء يتكون كل منها من اثني عشر عاماً. هل

فهمت قصدي؟ والآن: في أي مرحلة من مراحل عمرك السبع ستتخذ أهم القرارات في حياتك؟».

يدرك الطفل سريعاً أن المرحلة الثانية من عمره أي المرحلة التي يعيشها الآن بالفعل أو المرحلة التي سيدخلها قريباً هي المرحلة التي سيتخذ خلالها أصعب وأهم قرارات حياته كالخيارات المتعلقة بالدراسة والتخصص والمهنة والأصدقاء... إلخ. وهكذا يمكن أن يكون تقسيم العمر إلى شرائح أو مراحل بهذه الطريقة، دافعاً محفزاً للأبناء للتفكير بجدية في كل القرارات التي سيتخذونها مستقبلاً.

## امتلاك الأهداف

نعرف جميعاً أن الأهداف التي يحدِّدها لنا الآخرون لا تؤثِّر في رغباتنا الفعلية إلا قليلاً مما يجعل تحفيزها لنا ضعيفاً. ولكي يكون للأهداف تأثيرٌ إيجابيٌ في حياة أبنائنا لا بد أن يضعوها بأنفسهم بينما يقدم لهم الآباء الدعم اللازم. وبملاحظة وتحليل جهود الآباء المتعلقة بمساعدة الأبناء في امتلاك أهدافهم نرصد الأسس الأربعة التالية:

المثال: شارك بعض أهدافك الخاصة مع طفلك. اكتب قائمة بالأهداف على لوحة مرئية واشرح أهميتها. حاول تنفيذ هذه الخطوة بشيء من الإثارة والحيوية.

التوقيت: لا بد من وضع جدول زمني مناسب للأهداف كي تنطوي على التحفيز اللازم. وبالنسبة للأبناء في هذه المرحلة العمرية فإن أفضل فترة للأهداف بعيدة المدى هي العام الدراسي، فهو طويل بما يكفي لتقسيمه إلى مراحل، ولتحقيق أهداف قصيرة المدى تؤدي في النهاية إلى تحقيق

الأهداف بعيدة المدى وهو أيضاً فترة قصيرة نسبياً تمكِّن الأطفال من تحقيق إنجازات ملموسة، والحصول على المكافآت والتقدير.

اللوحات: قد يكون لوجود لوحة كبيرة ومرئية في مكان بارز في حجرة الطفل أثرٌ مذهلٌ في إدراك الطفل لأهدافه التي وضعها وعليه أن يركِّز عليها.

الفئات: ناقش طفلك في الفئات التي يمكن تقسيم أهدافه وفقاً لها. قد تختلف الفئات ما بين الأهداف «الدراسية» و«الشخصية» و«العلاقات الإنسانية»، وهكذا. امنحهم فرصة اختيار مسميَّات خاصة ومميَّزة لأهدافهم. تساعد كتابة الأهداف على اللوحات في تكثيف تركيز الأبناء عليها طوال الوقت. ويبرز دور الآباء في هذه الحالة في التحلي بالصبر. فإذا كان رد فعل طفلك الوحيد عندما تقدم له لوحة الأهداف هو الجلوس أمامها محملقاً فيها فلا بأس في ذلك فهو يفكر قليلاً في أهدافه. تحدث معه بمزيد من الحماس عن أهدافه ثم عاود الكَرَّة.

## العلاقات.. هدف في حدِّ ذاته

تتمتع الأهداف الخاصة بالعلاقات الإنسانية بقوة ودافعية ومعانٍ يعجز عن إدراكها كثيرون ممن يهتمون بتحديد الأهداف. فعلى العكس من الأهداف الأخرى التي تقاس بحجم الإنجازات تركز أهداف العلاقات على تحسين وتعميق علاقة بعينها مع صديق أو زميل أو قريب. ونظراً لأن هذا النوع من الأهداف يحتاج إلى إعمال الخيال فلن تجد من يقوم به أفضل من الأطفال. ولكن عوضاً عن استخدام لوحة كمية ترصد مؤشرات التقدم نحو الهدف تستخدم أهداف العلاقات مقياساً جديداً يعتمد بشكل رئيس على «اللغة الوصفية»؛ حيث يكتب الطفل وصفاً مختصراً لنوع وشكل العلاقة

التي يود أن تربطه بشخص ما بعد خمس سنوات من الآن. قد يكون للفكرة أثرٌ إيجابيٌ في تعميق التواصل وتمتين الروابط الأسرية. في عام 2010 كتبت طفلة صغيرة هدفاً لتحسين علاقتها بأخيها الأكبر فقالت: «ها قد وصلنا إلى عام 2015 وقد بلغت من العمر 14 عاماً وبلغ أخي 16 عاماً. فكم نحن سعداء بوجودنا معاً، يعتني أخي بي كثيراً ويساعدني في اختيار المواد الدراسية وأنا أساعده في مادة الرياضيات. لا يخفي أحدنا سراً عن الآخر ولذلك يثق حقاً كل منا بالآخر». وسواء تحقق هذا الوصف أم لا، فعلى الأقل سيكون له أثر ملموس في رؤية الطفلين بعضهما لبعض وسيبذل كل منهما قصارى جهده ليحول الخيال إلى واقع.

## امتلاك التعلُّم

تمتّد قيمة امتلاك التعلُّم إلى ما هو أبعد من الدرجات والشهادات لتشمل تحفيز الأبناء على حب التعلم باعتباره عملية لاكتشاف الذات والتعمق في القدرات والمواهب الشخصية بهدف بناء الهوية واختيار التخصص ومجال العمل. وهنا يبرز دور الآباء في خلق شعور بالانتماء والامتلاك بين الأبناء وقدراتهم ومهاراتهم وآدائهم الأكاديمي. ويمكن استخدام مواطن الامتلاك التي ذكرناها آنفاً كمداخل لترسيخ مفهوم امتلاك التعلم كما يلي:

### القيم:

في إطار نسق «القيمة الشهرية» السابق شرحها هناك قيم تطرح فرصاً كثيرة ترتبط بالتعليم.

- في الشهر المخصص لقيمة الاحترام اهتم أكثر باحترام المعلمين والمؤسسة التعليمية ككل.

- في الشهر المخصص لقيمة الانضباط التزم بأداء الواجب المدرسي أولاً.
- في الشهر المخصص لقيمة الحب جرِّب أن تكون محباً للتعلم.

**القرارات:**

ستتعلق بعض قرارات طفلك المتَّخذة مسبقاً بإنهاء المدرسة الثانوية وربما يرتبط هدف آخر بالتخرج في الجامعة. كل قرار يتخذه الطفل فيما يتعلق بالتعليم يساعده على مزيد من الشعور بامتلاك تعليمه ومستقبله. بالنسبة للأطفال الصغار احرص على ارتباط خيارات «لعبة النتائج» بالموقف التعليمي الحالي أو بالتحديات التي تواجههم الآن.

**الأهداف:**

يجب أن يكون التعليم المدرسي والأكاديمي واحداً من ثلاث فئات على لوحة أهداف الطفل. في الواقع قد يكون تحديد الأهداف التعليمية أكثر الطرق وضوحاً في تنمية شعور الطفل بامتلاكه لتعليمه. فعندما يضع الأطفال أهدافهم للعام الدراسي والفصل الدراسي والأهداف الأكاديمية الشهرية والأسبوعية فإنهم يوظِّفون خاصِّية التحفيز الذاتي، ومن ثم يبدؤون في تنظيم دراستهم وتطوير أنفسهم ليصبحوا طلاباً أكثرَ نجاحاً والتزاماً.

يمكنك أيضاً مناقشةُ تجربتك التعليمية الخاصة مع أبنائك، والصعوبات التي تكبَّدتها بسبب ضعف الإمكانات آنذاك. فمن شأن تلك المناقشة أن تلهمَ أبناءك ما يرغبون فيه وما يرغبون عنه وتجنُّبهم للأخطاء التي وقعت أنت فيها.

## ما بعد الامتلاك:

كثيراً ما نحاول نحن الكبار التحكمَ في كل ما ومن حولنا إلا أن هذا الطموح يتحطم على صخرة أغلى ما نملك ومن نحب «أبناؤنا». فالأبناء ليسوا «ملكاً» لنا ولكننا نتحمل مسؤولية قيادتهم في مسارات الحياة. تلك المسؤولية هي ما يدفعنا لمنحهم الرعاية والحماية والحب والحنان والأمان. هذه المسؤولية لا ينبغي أن تتوقف عند جيلنا فحسب بل علينا أن نورثها لأبنائنا عبر ترسيخ مشاعر الامتلاك الإيجابي بكل صوره وأنماطه. فالامتلاك هو أقصر الطرق إلى المسؤولية لأنه يولِّد فيهم مشاعر الفخر والسعادة مع كلِّ قيمة يكتسبونها، ومع كلِّ تقدم يُحرزونه، ومع كلِّ هدف يحققونه. وينبغي دائما أن نذكِّر أبناءنا أن الامتلاكَ ليس هدفًا في ذاته، وإنما هو أسلوب حياة يمكِّنهم من رسم ملامح حياتهم في الصغر لينعموا بها في الكبر.

**المؤلفان:**

**ريتشارد آيري وليندا آيري:**
خبيران لامعان في مجال الأسرة وعلم نفس الطفل، صدرت لهما عدة كتب مشتركة.



# التواصل الهادئ

## لغة جديدة لحياة مفعمة بالسكينة والطمأنينة

تأليف:

مارشال روزنبرج





## ماهيَّة التواصل الهادئ

يقودنا التواصل الهادئ البعيد عن التوتر والعنف، إلى أسمى وأنقى طرق التعاطف والمودة في التعبير عن أنفسنا والإفضاء بمشاعرنا ونحن نسعى إلى استيعاب الآخرين. فبدلاً من اللجوء إلى ردود الأفعال الجافة والعنيفة التي اعتدناها فيما مضى، يُحوِّل التواصلُ الهادىء كلماتِنا إلى استجاباتٍ واعيةٍ ومدروسةٍ تنطلق من رؤيتنا الشخصية ومشاعرنا الإيجابية واحتياجاتنا الاجتماعية، ومدى ارتباطها باحتياجات الآخرين. فمن الطبيعي أن نعبِّر عن أنفسنا بصدقٍ ومودَّةٍ ووضوح ونحن نُعيرُ الآخرين اهتمامَنا واحترامَنا. ولذا فإن الإدراكَ المنبثقَ من آلية وحيوية التواصل الإنساني الواعي، يساعدنا على تحديد هدفنا من كلِّ موقف اجتماعِيٍّ نمرُّ به، الأمر الذي يُعمِّق علاقاتِنا ويُوطِّد صلاتِنا ويؤكِّد على تلاحُمِنا وتراحُمِنا.

يقوم منهجُ التواصلِ السِّلمي على استبدال أنماط التواصل القائمة على الهجوم والدفاع والانسحاب والنقد وإطلاق الأحكام بأخرى أكثر تفهُّماً لاحتياجاتنا ودوافعنا الدفينة، وبأسلوبٍ ينبذُ ردودَ الأفعالِ العنيفة. فعندما نركز على ما نشعر به نكتَشفُ عمقَ مشاعر التعاطف والتراحم بداخلنا، ونعزِّز قيم الاحترام ومراعاة الآخرين مما يولِّد رغبةً متبادلةً للعطاء من القلب.

## نموذج التواصل الهادئ وعناصره الأربعة

لكي نرتقي إلى حالة العطاء من القلب علينا أن نركِّزَ إدراكَنا على أربع مناطق هي:

### 1 ـ الملاحظة

تعدُّ الملاحظة من أهم مُكوِّنات عملية التواصل السلمي وتشترط الفصلَ بين ملاحظة ما يفعله الآخرون وبين تقييمنا الشخصي لتلك الأفعال. فنحن بحاجة دائمة إلى استيعاب الأثر الذي يقعُ علينا من جرَّاء ما نراه ونسمعه، دون أن ننخرط في محاولات التقييم والتعميم.

تكتسب الملاحظاتُ أهميتَها لأنها تُعَبِّر عما يختلج في صدورنا تجاه الطرف الآخر. ومن ثمَّ فإنَّ اختلاطها بالتقييم يقلِّل من احتمالات إصغاء الآخرين لنا واستيعابهم لرسائلنا. بل قد يشعر الطرف الآخر بتعرُّضه للهجوم فيتأهَّب للمقاومة ورد الفعل ولذا علينا أن نفصل بين الملاحظات التي نرصدها والتقييمات والأحكام التي نصدرها. فالتواصل السلمي يثنينا عن التعميمات المطلقة؛ ويستبدلها بالتقييمات المستندة إلى الملاحظات الخاصة بزمان محدَّد وسياق معين.

يميز الجدول التالي الملاحظة الخالية من التقييم عن الملاحظة المقترنة بتقييم:

| الحــوار | الملاحظة المقترنة بتقييم | الملاحظة الخالية من التقييم |
|---|---|---|
| 1 ـ استخدام الفعل من دون التقييم أو بتبريره. | أنت سخي للغاية. | عندما تنازلت عن وجبتك لذلك الفقير أثبت أنك سخي للغاية. |
| 2 ـ استخدام الفعل مع التعميم المطلق. | هـو يـعـشـق الـتـسـويـف والمماطلة. | هو لا يذاكر دروسه إلا ليلة الامتحان. |
| 3 ـ الجزم بأن استنتاجاتك حـول أفـكـار، ونـوايـا، ورغبات الآخرين هي الرأي الصواب | من المؤكد أنها لن تنجح في عملها. | أظنها لن تنجح في عملها أو: لقد قالت: «ربما لن أنجح في عملي هذا». |
| 4 ـ الـخـلـط بـين الـتـنـبُّؤ واليقين. | إن لم تأكل وجبات صحية فستتدهور صحتك. | أخشى أن تتدهور صحتك إن لم تأكل وجبات صحية. |
| 5 ـ اسـتـخـدام الأوصـاف باعتبارها مسلمات لا تستند إلى أساس. | زميلنا الجديد يبدو مهمِلاً. | لا يروق لي منظر الزميل الذي انضم إلينا مؤخراً. |

### 2 ـ تحديد المشاعر والتعبير عنها

يتمثل المكوِّن الثاني في عملية التواصل السلمي في التعبير عن مشاعرنا. فمن خلال اختيار الكلمات التي تعكس مشاعرنا بدقَّة وشفافية نستطيع أن نتواصل بسلاسة وانسيابية، إذ إنَّ التعبير عما يجول في أعماقنا تجاه ما نلاحظ هو جوهر التواصل الفعَّال وخير سبيل لتجنُّب الصراعات. إذ يحثُّنا التواصل السلمي على التميز بين التعبير عن المشاعر الحقيقية وبين الكلمات التي تحمل مدلولات تقييمية واستنتاجية أو التي تعبِّر عن أفكار لا عن مشاعر.

فعندما تذهب مثلاً إلى حضور إحدى الحفلات وتقابل أشخاصاً لأول مرة قد تشعر بالاضطراب وتلوذ بالصمت فيعتبر بعض الحضور هذا السلوك نوعاً من الغرور فيحجمون عن التحدُّث إليك. أما إذا تخلَّصت من خجلك وبادرت بالحديث مع بعض الحاضرين فقد يتفهَّمون نواياك الحقيقية، وسرعان ما يأخذ الحديث مجراه الطبيعي. عندها فقط يبدأ توتُّرك في التلاشي تدريجياً إلى أن يتبخَّر نهائياً. هذا هو جوهر التواصل الناجح والإيجابي الذي يعدُّ ثمرةً لتعبيرك عن مشاعرك وعدم تجاهلها أو كتمانها.

**3 ـ تحمُّل مسؤولية مشاعرنا**

يتحمَّل الإنسان مسؤولية مشاعره حين يفتِّش بداخله عن المسبِّبات الحقيقية والتي كثيراً ما تكون خفية. فربَّما تثيرنا وتحرِّكنا تصرفات الآخرين، ولكنَّها لا تشكِّلُ مشاعرَنا تجاههم، إذ تنشأ هذه المشاعر عن الطريقة التي نختارها نحن لتلقِّي واستيعاب ما يقوله ويفعله الآخرون، فضلاً عن احتياجاتنا ومتطلباتنا في تلك اللحظات. وفي هذه المرحلة لا بدَّ أن نقرَّ بمسؤوليتنا عن مشاعرنا وما نفعَلُه لتوليد هذه المشاعر تجاه أفعال الآخرين.

عندما يبعث إلينا أحدهم رسالةً سلبيةً، نجد أنفسنا أمام أربعة خيارات لاستقبال الرسالة وما يستتبع ذلك من مشاعر تتولَّد داخلنا.

**مثال:**

عندما يقول لك شخص غاضب: «أنت أكثر إنسان أناني قابلته في حياتي» قد يكون ردُّ الفعل واحداً مما يلي:

- **نلقي باللوم على أنفسنا**؛ بقولنا: «كان ينبغي عليَّ أن أراعي مشاعرك أكثر» في هذه الحالة نحن نقبل بحكم الآخرين على حساب تقديرنا

لأنفسنا، فهذا الردُّ يميل بنا إلى الشعور بالذنب والاكتئاب.

- **نلقي باللوم على الآخرين؛** بقولنا: «ليس من حقك أن تقول هذا فأنا أراعي مشاعرك دائماً، وأنت الذي تتصرَّف بأنانية». هذا الخيار يرد الصاع صاعين للمتحدث ويجعله يشعُر بالغضب.
- **نستدرك مشاعرنا واحتياجاتنا؛** بقولنا: «عندما تقول بأنَّني أكثر شخص أناني قابلته أشعر بالحزن؛ فقد كنت أتمنَّى بعض التقدير من جانبك تجاه ما أبذله لمراعاة طلباتك واحتياجاتك». هذا الخيار يركِّز على الوعي بمشاعرنا واحتياجاتنا.
- **نستدرك مشاعر واحتياجات الآخرين؛** بقولنا: «هل تشعر بالحزن لأنَّني لم أراعِ كل احتياجاتك ولم أُلَبِّ بعض طلباتك؟» ويركِّز هذا الخيار على الوعي بمشاعر الآخرين واحتياجاتهم.

يتضح مما سبق أنَّ الإنسان يبتعدُ عن احتياجاته ويتخلَّى عن إيجابياته ومسؤولياته بمجرَّد أن يبدأ في إطلاق الأحكام على سلوكيات الآخرين وانتقادها وتأويلها وتفسيرها كما يحلو له. فعندما يسمع الآخرون نقداً لسلوكهم، فإنهم يسخِّرون طاقاتهم للدفاع عن أنفسهم والقيام بهجوم مضاد. أمَّا إذا استطعنا التواصل معهم عبر مشاعرنا واحتياجاتنا وبشكل مباشر، فإننا نسهِّل على الآخرين الاستجابة لنا والتعاطف معنا.

### 4 ـ طلب ما يُنقِّي نفوسنا ويثري حياتنا

يتناول آخر مكوِّنات عملية التواصل السلمي ما نودُّ أن نطلبه من الآخرين كي ننعم بمزيدٍ من السكينة والطمأنينة. فعندما لا تُلبَّى احتياجاتنا على أكمل وجه، يمكننا التعبيرُ عمَّا «نلاحظه» وما «نشعر به» وما «نحتاج إليه» من خلال «طلب» محدَّد، أي أن نطلب من الطرف الآخر أن يفعل ما من

شأنه تلبية هذه الحاجة. فما أفضل صيغة لطرح هذا الطلب بحيث يتحفَّز الآخر وتزداد رغبته في الاستجابة لمطالبنا بسماحة وتعاطف؟

- **تجنَّب الطلبات المنفية**

تعتبر الطلبات المنفية من أكثر الصيغ المعرقلة للتواصل الفعَّال والتي تربك المستمع، فيُبدي مقاومةً واضحةً لتلبية طلباتنا. ومن ثمَّ فإنَّنا بحاجة إلى التعبير عن مطالبنا في صورة أفعال محدَّدة يستطيع الآخرون استيعابها ومن ثمَّ تنفيذها.

**مثال**: يمكن للزوجة التي تشعر بالملل بسبب قضاء زوجها معظم وقته بالعمل أن تقول: (أودُّ لو تقضي مزيداً من الوقت معنا في البيت)، ولا تقول: (لا يمكنك أن تقضي كل هذا الوقت في العمل) فعدم قضاء الوقت بالعمل لا يعني بالضرورة أنَّه سيقضيه بين جدران المنزل. وبالتالي على الزوجة أن تتحرَّى الدقة في توضيح مطالبها حتَّى لا يتشتَّت الزوج أو يسيء فهمها أو يعاندها.

- **التعبير عن الطلبات بوضوح وبطريقة محدَّدة**

في بعض الأحيان نعبِّر عن شعورنا بالانزعاج ونفترض أنَّ المستمع سيفهم طلبنا الضمني ويعرف ما ننشده. فقد تقول الزوجة لزوجها: «أشعر بالاستياء لأنَّك نسيت أن تجلب الأطعمة التي طلبتها منك لإعداد العشاء» بينما هي تقصد أو تطلب منه العودة للمتجر لجلب هذه الأشياء، في حين أنَّه يعتبر تذمرها مجرد وسيلة لإشعاره بالذنب والتقصير فحسب، فكلَّما كنَّا واضحين في عرض مطالبنا زادت احتمالية تلبية الطرف الآخر لها.

- **التأكُّد من فهم الآخر لطلبنا**

كثيراً ما تفشل عملية التواصل بفضل الفجوة القائمة بين ما نقصده وما يفهمه الآخرون. فإن لم تتأكَّد من استيعاب الطرف الآخر لمضمون رسالتك، فاطلب منه أن يعيد ما فهمه من رسالتك على مسامعك حتَّى يتسنَّى لك تصحيح ما قد يحدث من سوء فهم أو التباس. فعلى سبيل المثال: يمكنك أن تسأل بعد أن تنتهي من طرح مطلبك: «هل هذا واضح؟» أو «هل فهمت الآن ما أريده منك؟» ومن الضروري في هذه المرحلة أن توضِّح لمن تخاطبه أنَّك لا تختبر مهاراته السمعية أو قدرته على التركيز وإنَّما تتأكَّد من نجاحك في التعبير عما تريده بوضوح.

- **تحديد أهداف ما نطلبه**

يستلزم طرح طلبات بعينها الوعي الكامل بالهدف الرئيسي الذي يكمن وراء هذا الطلب. فالتواصل السلمي هو عملية تهدف في المقام الأول إلى إنشاء علاقات إنسانية وصلات اجتماعية تقوم على الصدق والتعاطف. فعندما يثق الآخرون بأنَّ هدفنا الأساسي هو استمرار العلاقة وتلبية احتياجات ومطالب جميع الأطراف، يمكنهم الثقة في أنَّ ما نطلبه منهم هو رجاءٌ وليس أمراً مموَّهاً.

## طلبات أم أوامر؟

إذا ما اعتقد الآخرون أنَّهم سيتعرَّضون للعقاب أو اللوم إن لم يمتثلوا لطلباتنا، فإنَّهم سيستقبلون هذه الطلبات باعتبارها أوامر لا بدَّ وأن يذعنوا لها، ومن ثمَّ يمكنك إزالة اللَّبس المحتمل بين صيغة الطلب وصيغة الأمر بأن تتوِّج مطلبك بعبارة مهذَّبة مثل: أتمنَّى منك أن. . . فقط إن كان ذلك

في استطاعتك أو: إن كنت ترغب في ذلك» فبدلاً من أن تأمر صديقك بإعداد الطاولة قائلاً: «جهز الطاولة فوراً ومن دون إبطاء» يمكنك أن تقول: «هل بوسعك يا صديقي إعداد الطاولة لنا الآن وسنكون جاهزين لمساعدتك؟» بل إنَّ ما يلي ذلك من تسامح وتعاطف في حال رفَضَ الطرفُ الآخر تنفيذَ ما نريد هو أكبر دليل على أن ما نطرحه هو مجرَّد طلب أو رجاء، وليس أمراً صارماً واجب النفاذ.

## كيف نتعاطف؟

ننتقل الآن من التعبير عن أنفسنا: (أي عمَّا نلاحظه وما نشعر به وما نحتاج إليه وما نطلبه) إلى التعاطف مع الآخرين بينما يعبِّرون بدورهم عمَّا يلاحظونه، وما يشعرون به، وما يحتاجون إليه، وما يطلبونه. ويشار إلى هذا الجزء من عملية التواصل السلمي بـ «لإصغاء الوجداني».

يقصد بالتعاطف محاولة فهم الآخر بطريقة تحترم مشاعره وتُقدِّر احتياجاته. ويتطلَّب التعاطف الحقيقي أن ننصت من أعماق وجداننا وبكلِّ جوارحنا؛ فالاستماع الذي يعتمد على الأذن فقط يختلف تماماً عن الاستماع الذي ينطوي على الشعور بالمتحدِّث والتفاعل معه. فالإصغاء الوجداني لا يعتمد على حاسَّة واحدة فقط، لا على الأذن وحدها ولا على العقل وحده، وإنَّما يتطلَّب تناغماً حقيقياً بين الحواس كافة. وفي هذه الحالة تستطيع أن تستوعب ما تعجز أذناك عن سماعه أو عيناك عن رؤيته، أو عقلك عن استيعابه فعندها ينصت الوجدان بأكمله. لا يتمُّ التعاطف مع الآخر إلا بعدما نتخلَّص من جميع الأفكار والأحكام التي لا ننفكُّ أن نطلِقها عليه ونتعايش مع كلِّ موقف، كالطفل الوليد، باعتباره موقفاً جديداً لم يحدث من قبل ـ ولن يتكرَّر. وفي هذه الحالة لا بدَّ أن يكون ردُّ فعلك أيضاً ملائماً للموقف ـ لا مسبق الإعداد.

ليس من السهل تحقيق هذه المشاركة الوجدانية اللازمة من أجل حدوث التعاطف. إذ إنَّنا نميل عادةً إلى إسداء النصائح أو طمأنة صاحب المشكلة، ومن ثمَّ الانتقال بسرعة للتحدُّث عن تجاربنا الخاصة وأحياناً التعبير عن مشاعرنا الخاصة إزاء مواقف مشابهة. إلا أنَّ التعاطف مع الآخر يتطلَّب بشكل رئيس تكثيف وتركيز الانتباه صوب الرسالة التي يوجِّهها هذا الشخص ـ لا الانخراط في سرد تجاربنا الشخصية ونقل بؤرة التركيز تجاهنا. فعلينا أن نمنح الآخرين الفرصة التي يحتاجون إليها للتعبير عن أنفسهم بالكامل إلى أن يتحقَّق لديهم الشعور بأنَّ الآخر قد فهمهم بالفعل وأصبح على دراية بمشاعرهم الدفينة.

فيما يلي بعض السلوكيات الشائعة التي تحول بيننا وبين الوصول لدرجة ملائمة من التواصل المتعاطف مع الآخرين عندما يتحدَّث شخص ما حول ما يؤلمه أو يقلقه مثلاً:

- **إسداء النصح**: «أعتقد أنَّه كان ينبغي عليك أن. . .».
- **التنافس**: «ما تقوله أمر تافه مقارنةً بما حدث لي عندما. . . ».
- **التعليم**: «بدلاً من التذمُّر، يمكنك أن تحوِّل ذلك إلى تجربة تستفيد منها».
- **المواساة**: «لم يكن خطأك، لقد فعلت كل ما بوسعك».
- **سرد القصص**: «هذا يذكِّرني عندما. . . »
- **تحقير المشكلة**: «الأمر لا يستحقُّ كلَّ هذا الأسى».
- **التصحيح**: «لا، لم يحدث الأمر بهذه الطريقة».

## أعِد صياغة ما فهمت

بعدما ركَّزنا على الإنصات إلى ما يلاحظه الآخرون وما يشعرون به تجاه ما يلاحظونه وما هم بحاجة إليه وما يتمنَّونه لإثراء حياتهم وتحسينها، قد نرغب في إعادة شرح ما استوعبناه ولكن بطريقتنا الخاصة. فإذا استوعبنا حقاً رسالة المتحدِّث، فإنَّ إعادة شرحنا لها يُعتبر بمثابة زيادة تأكيد هذا الاستيعاب وفهم المقصد. أمَّا إن كان هناك أي خطأ في تعبيرنا، فإنَّنا بذلك نمنحه الفرصة ليصحِّح لنا ما فهمناه. هناك ميزة أخرى توفِّرها هذه الخطوة، إذ إنَّنا عندما نعيد شرح ما قاله الشخص المتحدِّث نمنحه بذلك الفرصة في أن يتأمَّل ما قاله عمَّا يشعر به، الأمر الذي يمنحه الفرصة أيضاً لسبر أغوار ذاته والإبحار في أعماقها وربَّما إعادة النظر في حقيقة مشاعره. وتفترض طريقة التواصل السلمي أن يتمَّ هذا الشرح على هيئة أسئلة تسرد ما فهمناه من مشاعر الطرف الآخر التي تحدَّث عنها.

علينا أثناء القيام بهذه الخطوة أن نتنبَّه كثيراً إلى نبرة الصوت. فارتفاع بسيط أو حدَّة متزايدة في النبرة قد يفسِّرها الطرف الآخر باعتبارها نوعاً من الانتقاد أو السخرية فكن متيقِّظاً.

## فاقد الشيء لا يعطيه

لا يمكن لنا بأيِّ شكل من الأشكال أن نمنح الآخرين ما لا نملكه. وعلى هذا الأساس فإذا ما وجدنا أنفسنا غير قادرين على التعاطف مع الآخرين رغم رغبتنا في ذلك ورغم محاولاتنا الجاهدة فإنَّنا بالضرورة نفتقر ونتعطَّش إلى كثير من العطف والتعاطف. فكيف لنا أن نتعاطف مع الآخرين إن لم نجد من يتعاطف معنا أولاً؟ وهنا يبرز دور الوعي والاعتراف بأنَّ الأسى الذي يغمرنا هو السبب الرئيس وراء افتقارنا إلى القدرة على إبداء التعاطف

حتَّى يتفهَّم الطرف الآخر حقيقة مشاعرنا، ومن ثمَّ يبدأ في منحنا ولو قدراً ضئيلاً من التعاطف الذي ننشده. فإذا كنَّا قادرين على التعبير عن الألم الذي نشعر به دون إلقاء اللوم على أحد، ففي بعض الأحيان سنجد حتَّى هؤلاء الأشخاص الذي يشعرون بالحزن والأسى قادرين على الإصغاء لنا وتلبية ما نحتاج إليه من حبٍّ وتعاطف.

## خمس خطوات لكي تصبح عطوفاً

تتمثَّل أهم استخدامات منهج التواصل السلمي في تحفيز التراحم والشعور بالشفقة والتعاطف تجاه الآخرين. نتناول فيما يلي خمس خطوات رئيسية لنتخلَّص من العنف الكامن بداخلنا ونحقِّق التعاطف المنشود:

- **تذكَّر مميزاتك**

تحتلُّ هذه الخطوة مكانة بارزة إذ يمكننا استبدال طباعنا العنيفة وتحويلها إلى أخرى حانية ومتراحمة عن طريق تقييمنا الإيجابي لأنفسنا طوال الوقت. وانطلاقاً من سعينا الدؤوب لإثراء حياتنا وإسعاد أنفسنا، فمن الضروري أن نتعلَّم كيف نتفاعل ونقيم المواقف المختلفة بمنظور إيجابي حتَّى يتسنَّى لنا المفاضلة بين الخيارات واتخاذ القرارات التي تحقِّق في النهاية هدفنا المنشود. إلا أنَّنا ـ ولسوء الحظ ـ قد اعتدنا استخدام أساليب تقييم النفس التي تضرُّ أكثر مما تفيد، وتهدم أكثر ممَّا تبني. ومن ثمَّ فعلينا أن نطوِّر من أنفسنا ونتفاعل بإيجابية مع العالم من حولنا وإلا ندمنا وقت لا ينفع الندم.

- **تحلَّ بدوافع إيجابية**

إذا كانت طريقة تقييمنا لأنفسنا تؤدِّي بنا في نهاية الأمر إلى الشعور بالخزي، ومن ثمَّ تدفعنا لتغيير سلوكياتنا، فإنَّنا بذلك ننقاد في رحلة التعلُّم

والتطوُّر بدافع كراهية الذات. فالخزي هو شكل من أشكال الكراهية، والذي يتمخَّض من دون شكٍّ عن ردود أفعال مُقيَّدَة وخالية من البهجة. وحتَّى إن كان مقصدنا منها التصرُّف بمزيد من اللياقة واللطف، فإذا ما استشعر الآخرون أنَّ شعورنا بالخزي أو الذنب هو المحرِّك الرئيسي وراء أفعالنا، تتقلَّص احتمالات تقديرهم لجهودنا على عكس ما يحدث حين تنطوي سلوكياتنا على رغبة حقيقية في إثراء الحياة.

- **تعلَّم كيف تقيِّم السلوك**

يقوم منهج التواصل السلمي على مبدأ جوهري وهو أنَّنا حين نصف شخصاً ما بأنَّه سيِّئ أو مخطئ، فإنَّ ما نعنيه حقاً هو أنَّ ذلك الشخص لا يتصرَّف بالشكل الذي يلبِّي احتياجنا. ومن المنطلق ذاته، فإذا كنت تقيِّم نفسك فحريٌّ بك أن تقول: «أخشى أنَّني أتصرَّف بطريقة لا تتلاءم مع احتياجاتي». بهذه الطريقة، ومن خلال تقييم أنفسنا وفقاً لمدى ملاءمة سلوكياتنا لتلبية احتياجاتنا، سنتعلَّم أساليب التقييم البنَّاء ونتعامل مع أنفسنا بمنظور مختلف كلياً لنكتشف مزايانا ونحقِّق غاياتنا.

- **تبنَّ مبادئ الندم البنَّاء**

الندم وفقاً لمنهج التواصل السلمي ما هو إلا حالة من التواصل المستمر والواعي مع الاحتياجات غير الملبَّاة والمشاعر التي تنتج عن إخفاقنا في أمرٍ ما. ذلك هو جوهر الندم البنَّاء الذي لا يمتُّ بصلة للبكاء على اللبن المسكوب، وإنَّما يدفعنا للتعلُّم ممَّا خضناه من تجارب من دون أن نلوم أو نكره أنفسنا. فمن خلاله نلاحظ كيف يسير سلوكنا في اتجاه مضاد لاحتياجاتنا وقيمنا، ونصارح أنفسنا بمشاعرنا الحقيقية حيال هذا الواقع. فعندما نسلِّط انتباهنا على ما نحتاج إليه، نتوجَّه تلقائياً إلى اكتشاف سبل

مبتكرة لتلبية هذه الحاجات، على عكس ما يحدث حين نبدأ في إطلاق الأحكام وإلقاء اللوم على أنفسنا حتَّى نبدأ في الدوران ضمن حلقة مفرغة من عقاب الذات الذي يصاحبنا إلى ما لا نهاية.

- **سامح نفسك**

من الضروري أن نختتم عملية الندم بمسامحة الذات. فالإنسان عادة ما يتصرَّف بشكل يلبِّي احتياجاته ويعزِّز قيمه الجوهرية. وهذا الأمر صحيح سواء كان ما نقوم به من أفعال يواكب حقاً هذه الحاجات والقيم أم لا. عندما ننصت بتعاطف إلى ما بداخلنا، نصبح قادرين على اكتشاف احتياجاتنا الدفينة. فالتسامح مع النفس هو نتاج التواصل العاطفي مع أنفسنا ومتطلباتنا. عندها نستطيع أن نكتشف كيف كان تصرفنا محاولة منَّا لإثراء حياتنا فنبدأ في دراسة أوجه العجز والقصور حتَّى لا نكرِّرها في المرَّة القادمة.

- **عبِّر عن غضبك**

الحديث عن العنف يفسح لنا مجالاً واسعاً للتعمُّق أكثر في عملية التواصل السلمي، إذ يُظهِر التعبير عن الغضب الفرق بين هذا المنهج التواصلي الفعال وسائر أنواع التواصل الأخرى. فالضرب والتوبيخ وإيذاء الآخرين ـ سواء بدنياً أو نفسياً ـ كلها تعبيرات مفتعلة ظاهرية تعبِّر عمَّا يدور بداخلنا في لحظات الغضب. ومن ثمَّ فإنَّنا بحاجة إلى طريقة أكثر تأثيراً وفاعلية للتعبير عن أنفسنا في مثل هذه اللحظات.

## التمييز بين المحفِّز والسبب

تتمثَّل أولى خطوات التعبير عن الغضب ـ وفقاً لمنهج التواصل السلمي ـ في الفصل بين الغضب الذي يخالجنا وبين الطرف الآخر. فعلينا أن

نتخلَّص من الأفكار التي تعفينا من المسؤولية وتحمِّلها للطرف الآخر كاملة مثل: «لقد أخرجني عن شعوري عندما فعل ذلك» فكلُّ أشكال العنف ما هي إلا نتاج خداع النفس؛ حيث نقنع أنفسنا بأنَّ الآخرين هم المتسبِّبون فيما نشعر به من آلام ومن ثمَّ فإنَّهم جديرون بالعقاب. يدفعنا هذا الاعتقاد في النهاية إلى التعبير عن غضبنا بطريقة سطحية ظاهرية تتجسَّد في إلقاء اللوم على الآخرين أو معاقبتهم بأقصى الطرق الممكنة.

حين تتملَّكنا مشاعر الغضب، نتصيَّد أخطاء الآخرين، ونلعب دور الحكم، فنصدر الأحكام على الآخرين، ونلقي باللوم عليهم نتيجة ما اقترفوه من أخطاء أو لاعتقادنا باستحقاقهم العقاب. ذلك هو جوهر شعورنا بالغضب؛ فهو يعتمد بشكل رئيس على طريقة تفكيرنا واستيعابنا لأفعال الآخرين لا أفعالهم الحقيقية.

## أربع خطوات للتنفيس عن الغضب

إليك بعض الخطوات العملية التي تؤهِّلك للتعبير عن غضبك بأفضل صورة ممكنة:

1 ـ توقَّف عن فعل أيِّ شيء فيما عدا التنفُّس. امتنع عن توجيه اللوم أو معاقبة الآخرين.

2 ـ تحكَّم في أفكارك التقييمية.

3 ـ تواصل مع احتياجاتك.

4 ـ عبِّر عن مشاعرك واحتياجاتك التي لم تُلبَّ بعد.

قد نعمد في بعض الأحيان إلى إبداء التعاطف للطرف الآخر في خضم

تفاعلنا مع الخطوة 3 حتَّى يصبح أكثر صبراً، وتحمُّلاً، وتعاطفاً لدى إنصاته إلينا بينما نعبِّر عن أنفسنا في الخطوة 4.

## الإجبار باللين

في بعض المواقف قد لا تسنح الفرصة للتواصل من دون اللجوء إلى العنف، وقد يكون اللجوء إلى استخدام القوة أمراً حتمياً لحماية حقوق الفرد أو حتَّى إنقاذ حياته. على سبيل المثال: قد يكون الطرف الآخر غير مستعدٍّ للحوار، أو قد يكون هناك بعض الصعوبات التي لا تتيح وقتاً للتحدُّث. في مثل تلك المواقف قد نضطرُّ إلى اللجوء للقوَّة. وإذا ما سلكنا هذا الجانب، علينا التمييز بين استخدام القوَّة بهدف حماية الشخص ـ القوَّة الوقائية ـ واستخدامها بهدف معاقبته ـ القوة العقابية.

## ثمن العقاب

عندما نقوم بأيِّ عمل لا يحرِّكنا ولا يدفعنا إليه سوى الخوف من العقاب، فإنَّ ذهننا يصبح مشتَّتاً وننصرف عن القيمة الحقيقية للفعل نفسه، بل وينصبُّ اهتمامنا على العواقب التي ستلحق بنا إذا فشلنا في أدائه. فإذا كان دافع العامل في أدائه لمهامِّه هو الخوف من العقاب، فمن الممكن أن ينجز مهامَّه بالفعل، ولكن ستنخفض ـ في المقابل ـ روحه المعنوية وتتأثَّر ـ عاجلاً أم آجلاً ـ معدَّلات الإنتاجية، ناهيك عن تلاشي الشعور بتقدير الذات عند استخدام القوَّة العقابية. فالأمر أشبه بإجبار الأطفال على تنظيف أسنانهم خوفاً من العقاب وسخرية الآخرين. فحتَّى وإن تحسَّنت صحة أسنانهم، فسيتآكل مع الوقت احترامهم لأنفسهم. وكما نعلم جميعاً فإنَّ للعقاب ثمناً باهظاً ندفعه من رصيد القبول المجتمعي. فكلَّما ظهرنا في

مواقف نعاقِب فيها من نراهم مخطئين، شَقَّ على الآخرين إبداء أيٍّ تعاطف تجاهنا وقلَّت احتمالية تلبيتهم لاحتياجاتنا.

## الوقاية والعقاب

تهدف القوة الوقائية إلى منع وقوع ضرر أو ظلم على الطرف الآخر في حين تهدف القوة العقابية إلى إيلام وإيذاء الآخرين كجزء من تقويم السلوك وتصحيح المسار ـ أو هكذا يفترض من يمارسونها.

عندما نستخدم القوة بهدف حماية شخص ما، فإنَّنا نركِّز على حياته أو حقوقه التي نحاول حمايتها دون إطلاق أحكام على شخصه أو سلوكه أي أنَّنا ننأى بأنفسنا عن توبيخه أو إدانته بأيِّ شكلٍ من الأشكال. ويعتمد مفهوم القوَّة الوقائية على مبدأ رئيس وهو أنَّ الإنسان عادةً ما يدفعه جهله إلى أن يسلك منهجاً قد يلحق به ـ أو بغيره ـ الضرر. هذا الجهل قد يكون ناتجاً عن عدم وعيه بعواقب وتبعات تصرُّفه أو عجزه عن رؤية طريقة أخرى لتلبية احتياجاته دون إيذاء الآخرين، أو حتَّى افتراضه ـ الخاطئ ـ بأنَّه يمتلك سلطة معاقبة الآخرين ما داموا يستحقُّون العقاب ومن ثمَّ نحمل على عاتقنا مسؤولية حماية بعضنا بعضاً من شرور أنفسنا بالتعليم والتهذيب لا بالعقاب والتعذيب.

أمَّا عن القوَّة العقابية فهي ـ على الصعيد الآخر ـ تعتمد على افتراض مغلوط بأنَّ الأشخاص يرتكبون أفعالاً مسيئة بفضل غريزتهم السيئة؛ ومن ثمَّ فهم يستحقُّون أن يذوقوا أصناف العذاب والألم حتَّى يعودوا إلى رشدهم. أي أنَّ العقاب في هذه الحالة يهدف إلى جعلهم:

1 ـ يعانون بما يكفي لإدراك حجم الخطأ الذي ارتكبوه.

2 ـ يتراجعون عن سلوكهم.

3 ـ يشرعون في التغيير.

إلا أنَّ الممارسة الفعلية للعقاب لا تتمخَّض إلا عن المزيد من العداء والاستياء أكثر من حثِّها على التعلُّم من الأخطاء، فضلاً عن أنَّها تعزِّز مقاومة الشخص المعاقَب للسلوك الذي نحاول أن نغرسه بداخله ـ حتَّى وإن اقتنع به.

## القيمة «اللحظية» للعقاب

لكي نختبر مدى قوَّة العقاب وقدرته على التأثير في سلوك الآخرين يمكننا أن نواجه أنفسنا بالسؤالين التاليين: أولاً: ما الذي أريد أن يفعله هذا الشخص ويختلف عمَّا يفعله حالياً؟ إذا اكتفينا بهذا السؤال فقط فقد نرى العقاب وسيلة فعَّالة نظراً إلى أنَّ التهديد بالعقاب قد يغيِّر بالفعل من سلوك هذا الشخص في هذه اللحظة. ولكن إذا ما واجهنا أنفسنا بالسؤال الثاني: ما الدوافع التي ينبغي أن تكون باعثة ومحرِّكة لتصرُّفات هذا الشخص بينما يسعى إلى تلبية احتياجاتي؟ هنا يتضح فشل العقاب في تغيير وتقويم السلوك على المدى البعيد. فالوعي بالأسباب المحرِّكة للسلوك ـ في واقع الأمر ـ أهم من السلوك ذاته.

## التقدير والثناء في التواصل

يعمد الكثير من المديرين والقادة إلى توظيف أساليب المدح، والثناء، والمجاملات في بيئات العمل زعماً بأنَّها تؤتي ثمارها مع الموظفين. وهم يعتمدون في هذا الظنِّ على بعض الأبحاث التي أظهرت أنَّ المدير عندما يجامل موظفيه ويمتدحهم، فإنَّهم يعملون بمزيد من الجدِّ والاجتهاد، والأمر كذلك بين المعلِّم وتلاميذه. وربَّما تحمل هذه الأبحاث جانباً من

الحقيقة؛ فبالفعل ترتفع معنويات الأفراد لدى سماعهم للإطراءات. ولكن بمجرد أن تنتهي، تتراجع إنتاجيتهم بشكل ملحوظ. فهم يصبحون كالنبات الذي متى انقطع عنه الماء، يذبل ويموت! بل ويزداد الأمر سوءاً إن كان هذا المدح منطوياً على نفاق أو رياء أو مصلحة شخصية ليكتشف الأفراد في النهاية أنَّهم مجرَّد دُمى يحرِّكها من حولهم ببعض الكلمات العذبة ليحقِّقوا أهدافهم الشخصية.

## المكوِّنات الثلاثة للثناء البنَّاء

يُميِّز التواصل السلمي بين ثلاثة مكوِّنات رئيسية للتعبير عن التقدير والثناء والتي تتمثَّل في:

- الأفعال التي ساهمت في إثراء حياتنا.
- احتياجاتنا الخاصة التي تمَّت تلبيتها.
- المشاعر المبهجة التي نتجت عن إشباع تلك الاحتياجات.

قد يختلف تسلسل هذه المكونات الثلاثة ففي بعض الأحيان قد تغني ابتسامة أو عبارة شكر بسيطة عن هذه المكوِّنات. ولكن إذا كنَّا حريصين على أن يستوعب الآخر تقديرنا الكامل له، فيجدر بنا التعبير لفظاً عن المكوِّنات الثلاثة المذكورة.

## كيف تتلقَّى الثناء؟

يصعب على كثير منَّا تلقِّي الثناء والتقدير مع الاحتفاظ بشيء من الاعتزاز بالنفس. فإنَّنا عندما نتلقَّى رسائل المدح والثناء؛ عادةً ما نقلق بشأن استحقاقنا هذا الثناء من عدمه ونحار بشأن ما قد يُطلب منَّا كمقابل لهذا

الثناء وأحياناً نقلق بشأن كيفية ارتقائنا لمستوى هذا التقدير. وبما أنَّنا نعيش ضمن ثقافة تنبذ فكرة الأخذ والعطاء من دون مقابل فلا عجب إذاً أن تساورنا كل هذه المشاعر المتضاربة مقابل عبارة مدح بسيطة.

يحثُّنا منهج التواصل السلمي على استقبال المدح بنفس القدر من التعاطف الذي نبديه لدى إنصاتنا لاحتياجات ومتطلَّبات الآخرين. فعلينا أن نتحلَّى بالصبر للتعرُّف إلى تصرُّفاتنا التي أسهمت في إثراء حياة الآخرين، واحتياجاتهم التي أشبعناها، ومشاعرهم تجاه هذا التصرُّف النبيل. وبهذه الطريقة لن نتردَّد للحظة في التمتُّع بنشوى النجاح والانتصار، وسنستسيغ كلماتهم المادحة بكل جوارحنا واثقين بجدارتنا واستحقاقنا لها.

## تواصـــل بسلميَّــة

يتعطَّش الكثيرون منَّا إلى المهارات التي ترفع من جودة علاقاتنا، وتعمِّق شعورنا بتمتين مهاراتنا وتطوير أنفسنا، وتمكِّننا من التواصل بفاعلية أكثر. ولكن لسوء الحظ، فقد نشأنا في ظل ثقافة محفِّزة لإطلاق الأحكام وإصدار الأوامر وفرض العقوبات حتَّى أصبحنا نتعامل ونتواصل مع الآخرين وفقاً لمزاياهم وعيوبهم التي نراها من وجهة نظرنا الفردية فحسب. تتمخَّض هذه الأنماط التقليدية ـ في أفضل الظروف ـ عن سوء الفهم، أو وقوع الالتباس، أو فشل التواصل ككل. والأدهى من ذلك أنَّها قد تثير الغضب وتسبِّب الألم وتقودنا في نهاية المطاف إلى العنف. فلا عجب إذاً أن تنشأ الكثير من الصراعات من العدم ومن دون أدنى نيَّة مسبقة لافتعالها.

يؤهِّلك منهج التواصل السلمي للإبحار في أعماق ذاتك وسبر أغوارها لاكتشاف ما هو حيوي وضروري، ولكي تكرِّس كل محاولاتك لتلبية

احتياجاتك الإنسانية. تعلَّم كيف تنتقي الكلمات التي تعبِّر عن مشاعرك واحتياجاتك بدقَّة؛ فعندما تفهم احتياجاتك وتجيد التعبير عنها يمكنك أن تبني قاعدة ضخمة من العلاقات المُرضية والمثمرة، أي أنَّ هذه التقنية البسيطة ـ إذا ما أحسنت استثمارها ـ من شأنها أن تحدث تغييراً جذرياً يحوِّل حياتك إلى الأفضل بطريقة مذهلة.

**المؤلف:**

**مارشال روزنبيرج:**
هو مؤسِّس ومدير الخدمات التعليمية في مركز التواصل السلمي (CNVC)، وهو مؤسَّسة خيرية دولية تقدِّم ورش العمل والتدريب فيما يقرب من 30 دولة.



# نشأة الجيل الرقمي

## كيف يغير جيل الإنترنت عالمنا

تأليف:

دون تـابـسكوت






## أول الأجيال الراشدة تكنولوجياً

أعظم التغييرات أثراً على الشباب في العشرين عاماً الماضية هو ظهور الحاسب الآلي والإنترنت وعديد من وسائل التكنولوجيا الرقمية الأخرى. لهذا نطلق على من نشؤوا خلال هذه الفترة «جيل الإنترنت»، الذي يعتبر أول جيل يتأثر بطوفان المعلومات والبيانات الرقمية.

ربما تعرف شخصاً يتراوح عمره ما بين 11 و31 عاماً. قد تكون والده أو معلمه أو مديره. من المؤكد أنك رأيت قدرة هؤلاء الشباب على إنجاز خمسة أنشطة مثلاً في وقت واحد، ورأيت الطريقة التي يتفاعلون بها مع وسائل الإعلام المختلفة، مثل مشاهدة الأفلام على شاشة لا يزيد حجمها على بوصتين. إنهم يستخدمون الهواتف المحمولة بشكل مختلف عنك، فأنت تتحدث في الهاتف المحمول أو تتفقد من خلاله البريد الإلكتروني،

أما بالنسبة إليهم فالبريد الإلكتروني يعتبر وسيلة تواصل قديمة؛ إنهم اليوم يستخدمون الهاتف في التواصل بالرسائل النصية، وتصفح الإنترنت، وتحديد اتجاهات السير، والتقاط الصور، وتسجيل مقاطع الفيديو والتعاون مع بعضهم، كما يستخدمون «فيسبوك» كلما سنحت لهم الفرصة حتى في العمل ودائماً ما تكون برامج الرسائل الفورية مثل «سكايب» تعمل في الخلفية.

يرتبط هؤلاء الشباب بالتكنولوجيا ارتباطاً فطرياً وأول ما يلجؤون إليه بشكل تلقائي هو الإنترنت ليتواصلوا ويفهموا ويتعلموا ويبحثوا. لكن الأمر لا يقتصر على طريقة استخدامهم للتكنولوجيا بل إن نشأة هذا الجيل في العصر الرقمي لها أعمق الأثر على تفكيرهم، حيث غيَّرت الطريقة التي تعمل بها عقولهم ويمكنك أن ترى ذلك في سلوكياتهم إذ يتصرفون بصورة مختلفة. هؤلاء الشباب يعيدون تشكيل كل كيان في الحياة الحديثة: مكان العمل والأسواق والتعليم وحتى الأسرة. وهذه بعض الطرق التي يحدث بها ذلك:

- يتسم سلوك الموظفين والمديرين من أبناء جيل الإنترنت بالطابع التعاوني وهم يحطمون بذلك الشكل الهرمي التقليدي للهيكل الإداري، كي يجبروا المؤسسات على تغيير طريقتها التقليدية في استثمار المواهب ومكافأتها وتنميتها والإشراف عليها.

- لا يريد أبناء هذا الجيل الاكتفاء بدور المستهلكين بل يريدون أن يكونوا إيجابيين ويتعاونوا مع المنتجين في ابتكار المنتجات والخدمات. ويمكن القول بأن مفهوم العلامة التجارية تغير إلى الأبد بفضل هذا الجيل.

- في مجال التعليم فرضوا نموذجاً مختلفاً للتربية والتعليم ليتغير النموذج المعروف الذي يركز على المعلم وقوامه التلقين، إلى نموذج يركز على الطالب وقوامه التعاون.
- داخل الكيان العائلي غيَّر هذا الجيل في العلاقة بين الآباء والأبناء بعد أن أجاد استخدام أداة العصر: الإنترنت.

وخلاصة القول أنك إن استطعت أن تفهم جيل الإنترنت فسوف تستطيع أن تفهم المستقبل وكذلك مدى حاجة مؤسساتنا ومجتمعاتنا إلى التغيير اليوم.

## القواعد الثماني لجيل الإنترنت

يختلف جيل الإنترنت عن آبائهم في ثمانية أوجه. ونطلق على أوجه الاختلاف هذه: قواعد جيل الإنترنت. هذه القواعد ضرورية حتى نفهم كيف يغيِّر هذا الجيل مجال العمل والأسواق والتعليم والأسرة والمجتمع.

1 ـ يريدون الحرية في كل ما يفعلون بدءاً من حرية الاختيار ووصولاً إلى حرية التعبير. فبينما كانت الأجيال السابقة تنبهر بقنوات البيع وأنواع المنتجات والعلامات التجارية المختلفة، يعتبرها جيل الإنترنت أمراً عادياً ويبحثون عن الرسالة التسويقية التي ترضيهم وتناسب ميولهم واحتياجاتهم.

2 ـ يحبون إضفاء الطابع الشخصي على كل شيء.

3 ـ يدققون كثيراً. بما أن جيل الإنترنت لديه هذا الكم الضخم من مصادر المعلومات المتاحة على شبكة الإنترنت (ونستثني من ذلك المعلومات غير الموثوق بها: كالبريد المزعج والمعلومات المغلوطة والخدع والاحتيالات والمعلومات المشوهة)، فإنه قادر على التمييز

بين الحقيقة والوهم، فضلاً عن أنه يعتبر الشفافية (أي إتاحة المجال للمنتفعين لمعرفة المعلومات الخاصة بالشركات وعروضها) شيئاً طبيعياً.

4 ـ ينشدون النزاهة والصراحة في المؤسسات التي سيشترون منها أو يعملون فيها.

5 ـ يريدون فرصاً للترفيه واللعب سواء في حياتهم العملية أو التعليمية أو الاجتماعية.

6 ـ يتعاونون ويحبون توطيد العلاقات.

7 ـ يحتاجون إلى السرعة وليس فقط في ألعاب الفيديو، فبما أن المعلومات تنتشر في عالم اليوم عبر شبكات واسعة من الناس فقد أصبح التواصل بين الأصدقاء والزملاء والرؤساء يتم بشكل أسرع من أي وقت مضى ومن ثم يجب أن يدرك أصحاب الأعمال والمسوِّقون أن هذا الجيل يتوقع من الآخرين نفس السرعة في التواصل أي إن كل رسالة فورية لا بد أن يعقبها رد فوري.

8 ـ يبدعون.

## السمات المخية عند جيل الإنترنت

بمجرد بلوغ أبناء هذا الجيل العشرينيات من عمرهم يكونون قد أمضوا ما يزيد على 20،000 ساعة على الإنترنت، وما يزيد على 10،000 ساعة في ممارسة نوع أو آخر من ألعاب الفيديو. يحدث هذا خلال سنوات المراهقة، حيث تكون عقولهم حساسة للمؤثرات الخارجية. وتوضح الدراسات الحديثة أنه على الرغم من أن حجم المخ لا يتغير بشكل كبير

بعد العام السادس، تستمر بنية المخ في إعادة تشكيل نفسها طوال مرحلة المراهقة وصولاً إلى مرحلة البلوغ. وتشير الدراسات إلى حدوث تغيُّر كبير في مناطق معينة بالمخ بين عمر 12 و24 عاماً وهي المناطق المسؤولة عن الانتباه وتقييم المكافآت والذكاء الوجداني والتحكم في الذات وتحقيق الأهداف. فهل يمكن أن تؤثر النشأة في هذا العصر الرقمي على التكوين الفسيولوجي لمخ المراهق أو على الأنشطة التي يمارسها؟ وإن كان الأمر كذلك، فكيف؟

عندما كان «سي شون جرين» طالباً في السنة التمهيدية بكلية الطب كان يمضي لياليَ طويلة يمارس إحدى ألعاب الفيديو السريعة. وفي صباح أحد الأيام جلس أمام شاشة الحاسب ليعمل على تجربة يشرف عليها معمل الجامعة من أجل أبحاث عن الرؤية والمخ فاكتشف وجود خطأ ما. المفترض أن تختبر التجربة ما إذا كانت ردود الأفعال البصرية عند الصُّم أسرع من الشخص السليم أم لا. كان على المشاركين في التجربة أن يتعرفوا إلى صورة تتحرك سريعاً على شاشة الحاسب المملوءة بالمشَوِّشات البصرية. إن استطاع الشخص العادي التعرف إلى الهدف في 50٪ من المرات، فهل يستطيع الشخص الأصم أن يحرز نتيجة أفضل؟ لكن عندما طبق «جرين» الاختبار على نفسه أحرز 100٪، فظن أن هناك خطأً في البرمجة. فطلب من أقرب أصدقائه أن يخضع للاختبار، فأحرز هو أيضاً 100٪. فتأكد «جرين» أنه خطأ في البرمجة. فطلب من صديق آخر أن يخضع للاختبار، لكن هذه المرة أحرز صديقه 50٪ كما كان متوقعاً. فماذا حدث؟!

اكتشف «جرين» حقيقة مهمة: أنه وصديقه الأول كانا يقضيان ليالي طويلة يلعبان ألعاب الفيديو ذات المؤثرات الحركية السريعة، بينما لا يلعبها

صديقه الآخر. عثر «جرين» بذلك على دليل مادي يثبت أن التكنولوجيا التفاعلية ـ في ألعاب الفيديو ـ يمكن أن تحدث تغييراً في المخ وبخاصة في الطريقة التي نميز بها الأمور. فهذه الألعاب تمكن الإنسان من ملاحظة أشياء أكثر في مجال رؤيته كما أنها ترفع من سرعة معالجته للمعلومات البصرية. توصل «جرين» إلى ثلاثة استنتاجات. أولاً: على الرغم من أن ممارسة ألعاب الفيديو قد تبدو عملاً غير ذي نفع فإنها قادرة على تعديل عملية معالجة المنبهات البصرية أي إن من يلعبون هذه الألعاب قادرون على تتبع عدد أكبر من الأشياء في وقت واحد، مقارنةً بمن لا يلعبونها. وثانياً: من يلعبون هذه الألعاب أفضل من غيرهم في ملاحظة العالم الفوضوي، حيث يستطيعون أن يتعرفوا بسرعة إلى هدف غير ملحوظ في مجال يعج بالفوضى البصرية. وثالثاً: ذوو الخبرة في ألعاب الفيديو أفضل في معالجة سيل سريع من المعلومات البصرية.

## أثر جيل الإنترنت في مجال التعليم

رغم أن جيل الإنترنت قد نشأ في ظل عصر رقمي ويعيش في القرن الحادي والعشرين، ما زال نظام التعليم متأخراً أكثر من مائة عام، حيث إن نموذج التعليم المعمول به اليوم كان مُصمماً لعصر الثورة الصناعية في القرن الثامن عشر، ويدور في فلك المعلم الذي يعتمد على التلقين وتقديم المعلومة بأسلوب موحد بغض النظر عن اختلاف قدرات الطلاب ومهاراتهم، والمتوقع من كل طالب أن يعمل منفرداً وأن يستوعب كل المحتوى الذي يقدمه المعلم. ربما كان هذا مناسباً في عصر اقتصاد الإنتاج الضخم لكنه لا يتناسب مع تحديات الاقتصاد الرقمي أو مع عقول هذا الجيل. لا عجب أن معظم الطلبة يرفضون هذا النظام.

الأَولَى أن يركز نظام التعليم على الطالب وليس على المعلم، وأن يتفاعل المعلم مع الطلبة، ويترك لهم مجالاً ليستكشفوا بأنفسهم بدلاً من تلقينهم المعلومات. كما يجب أن تركز المدارس على تقديم العِلم بالطريقة التي تناسب نمط كل طفل في التعلم، وليس بطريقة واحدة للجميع، وأن تشجع الطلبة على التعاون بدلاً من أن تجعل منهم جزراً منعزلة.

يعتبر نموذج التعلم الفردي شيئاً غريباً على هذا الجيل الذي نشأ أبناؤه يتعاونون ويتشاركون ويبدعون في كل شيء معاً على الإنترنت. ويدرك كثير من المربين حالياً ذلك فالطلاب لا يستوعبون ما تعلموه داخل الفصول إلا عندما يبدؤون الحديث مع بعضهم. في واقع الأمر، توصلت الأبحاث إلى أن التعلم التعاوني أكثر فاعلية في زيادة التحصيل الأكاديمي من التعلم الفردي أو التنافسي.

## إعادة النظر في العملية التعليمية

هذه ست استراتيجيات تساعد المعلم في أن يكون معلماً أفضل في هذا العصر الرقمي الجديد:

1 ـ التكنولوجيا وحدها داخل الصف الدراسي ليست عصا سحرية تصنع المعجزات. ركِّز على تغيير أسلوب التدريس وليس على التكنولوجيا، لتحقيق تغيير جذري في العلاقة بينك وبين الطلاب خلال العملية التعليمية.

2 ـ توقف عن أسلوب المحاضرات وابدأ في طرح الأسئلة على الطلاب، ثم أنصت لإجاباتهم ولأسئلتهم أيضاً. أعطهم مجالاً ليكتشفوا الإجابات بأنفسهم ويصنعوا معك خبرة جديدة في التعلم.

3 ـ شجِّع الطلاب على التعاون.

4 ـ رسِّخ مفهوم التعلم مدى الحياة وليس لاجتياز الاختبار وحسب. لا تقلق إن نسوا تواريخ معارك مهمة في التاريخ، إذ يمكنهم أن يبحثوا عنها سواء في الكتب أو على الإنترنت. علِّمهم كيف يتعلمون وليس ما يجب أن يعرفوه.

5 ـ استخدم التكنولوجيا في التعرف إلى الطلاب وتصميم البرامج التعليمية المناسبة لسرعة وقدرات كل منهم.

6 ـ صمِّم برامج تعليمية تتوافق مع القواعد الثماني لجيل الإنترنت.

## جيل الإنترنت في العمل

يملك أصحاب العمل خيارين: إما أن يرفضوا التكيف مع أبناء الجيل الرقمي ويظلوا ملتزمين بالهيكل الهرمي القديم، فيصنعوا جداراً عازلاً بينهم وبين الموظفين من أبناء هذا الجيل، لكنهم إن فعلوا ذلك فسيهدرون فرص التعلم منهم ومن طريقتهم في التفكير ومن الأدوات التي يستخدمونها في التعاون مع بعضهم. يعتبر هذا خياراً فاشلاً في بيئة العمل العصرية المعقدة. على الجانب الآخر، ستفوز في عالم الأعمال المؤسسات التي ستتبنى الطرق التعاونية لهذا الجيل في العمل.

### الحرية

- حرية اختيار وقت ومكان العمل. ما يجذب أبناء الجيل الرقمي في أية مؤسسة هو المرونة في ساعات العمل، والفوائد التي تعود عليهم، ولهذا فإن أكثر من 50٪ منهم يفضلون العمل خارج المكتب. قد تظنهم مدللين لكنهم في حقيقة الأمر ربما يكونون أكثر إبداعاً بعيداً عن مناخ المكاتب الرسمي.

- حرية الاستمتاع بالعمل والحياة العائلية. يعشق جيل الإنترنت العمل الهادف الذي يتسم بالتحدي وتعدد الخيارات المتاحة، لكنهم أيضاً يرغبون في حياة متوازنة. أضف إلى ذلك أنهم يتوقعون أن يتمتعوا بالحرية في مزج حياتهم الخاصة بالعمل، كما كانوا يفعلون في المدرسة، كما أنهم يريدون أن يخضعوا للتقييم وفقاً لأدائهم، وليس للوقت الذي يقضونه داخل مكان العمل. المؤسسات الذكية هي التي تطبق أنظمة التوظيف غير التقليدية: مثل العمل بدوام جزئي، أو نظام الساعات المرنة أو العمل المؤقت أو مشاركة العمل أو التوظيف الموسمي أو نظام العمل تحت الطلب والمناوبات.

- حرية تجربة وظائف جديدة. يشعر هذا الجيل بالانتماء إلى مساره الوظيفي فقط وليس إلى صاحب العمل. وهم على استعداد للبقاء في المؤسسة التي تتميز بالمرونة في هيكلها الوظيفي والقابلية للحركة الداخلية ويتركون العمل إن لم تزودهم المؤسسة بالتدريب والتأهيل المناسبين كنوع من الاستثمار فيهم.

## شبكات التأثير

تُعَد شبكات التواصل الاجتماعي التي غالباً ما يقودها الشباب ساحة الحوار الرئيسة لهم حيث يتحدثون ويقابلون أصدقاءً جدداً ويتواصلون مع معارفهم إضافة إلى تبادل الرأي باستمرار حول الأفلام والموسيقى والملابس وكثير من الأمور الموجودة على هذه الشبكات. عندما يفكر أحدهم ماذا يشتري؟ فهو يتجه إلى شبكات التواصل الاجتماعي على الإنترنت ليرى ماذا يشتري أصدقاؤه. تقول الإحصاءات إن 29٪ ممن ليس لديهم خبرة بمنتج ما يطلبون النصح من أصدقائهم، فالأصدقاء يؤثر بعضهم في بعض أكثر من

أي وقت سابق. يُطلَق على شبكات التواصل هذه، والعلاقات التي تنشأ فيها، شبكات «التأثير»، حيث تكمن قوة التأثير الحقيقية في أبناء جيل الإنترنت في شبكات الأصدقاء والمعارف.

## وظيفتي وحياتي كما أريدهما

لقد نشأ أبناء جيل الإنترنت على تكييف كل شيء وفقاً لظروف كل منهم وعندما ينضمون إلى سوق العمل يريدون من صاحب العمل أن يتعامل معهم على أنهم أفراد مستقلون وليس باعتبارهم جزءاً من مجموعة كبيرة. وهذا يعني تقديم فرص تعلم وتطوير فردية وقابلة للتعديل حسب قدرات ومهارات كل موظف، وتوصيف دور كل فرد في كل مشروع ومراقبة الأداء عن طريق مناقشات غير رسمية متكررة تُقَيِّم إسهامات محددة في العمل داخل المؤسسة. إضافة إلى تحسين علاقة المدير والمرؤوس من خلال الحوار المفتوح والمتبادل.

### التدقيق

60٪ من أبناء الجيل الرقمي يتحَرّون عن المؤسسات قبل قبول العمل بها ويتحققون من ثقافة العمل فيها ويتابعون أي شكاوى معلنة لأنهم يحبون العمل في المؤسسات التي تتميز بالشفافية.

### النزاهة

تعريف النزاهة بالنسبة إلى هذا الجيل هو: الأمانة ومراعاة الآخرين والشفافية. وهم يتوقعون من أصحاب العمل أن يكونوا كذلك، وعندئذٍ ينخرطون في العمل بسرعة وبحب، ثم يشعرون بالولاء ويقل معدل

الاستقالات. الموظفون الذين يعملون في مؤسسات تتميز بالصراحة والشفافية يتمتعون بدافعية أكثر وبخاصة إن كانوا يعملون في وظائف تتطلب مهارات التفكير.

## التعاون

هذا الجيل لا تلهب حماسه الألقاب أو الدرجات الوظيفية بل إن هدفه هو أداء عمل يتسم بالتحدي لكن ليس بالضرورة الالتزام بمسؤوليات رسمية أو الاضطلاع بمنصب كبير داخل المؤسسة. إن وظيفة الأحلام بالنسبة إليهم هي التي تتعامل مع مشكلات أو معضلات لا يستطيع أحد التعامل معها، وتضم فريقاً رائعاً يعمل معهم. والتعاون كما يرونه هو إنجاز عملٍ ما مع الآخرين، والشعور بالقوة من خلالهم وليس إصدار الأوامر لمجموعة من التابعين.

## الترفيه

العمل والترفيه وجهان لعملة واحدة كما يراهما أبناء الجيل الرقمي. ولتحقيق هذا تحتاج المؤسسات أن تصمم نظماً مناسبة لتشجيع الموظفين على العمل بفاعلية ونشاط. لذا لا بأس إن أخذوا بعض الوقت للراحة، أو تصفح المواقع الاجتماعية، فهذه طريقتهم لتجديد الطاقة من أجل جولة أخرى من العمل.

## السرعة

يحتاج أبناء الجيل الرقمي إلى السرعة فقد اعتادوا الاستجابات الفورية. لذلك إن كان أحد الزملاء غير موجود لإنجاز عمل ما فإنهم يطلبون

المساعدة من زميل آخر بدلاً من الانتظار. وهم يشعرون بالإحباط سريعاً إن اضطروا إلى انتظار قرارات المديرين أو التعامل مع مئات الإجراءات الروتينية. المطلوب هو أعلى سرعة ممكنة. المؤسسات الذكية تنجز مراحل التوظيف بشكل أسرع، بدايةً من عملية التقدم للوظيفة، وانتهاءً بالتوظيف، ويتخلل العمليتين تقديم كثير من الإفادات الراجعة.

## الابتكار

الابتكار هو السمة المميِّزة لثقافة جيل الإنترنت. إن كان لألعاب الفيديو فضل في تعليمهم شيئاً فهو أن لكل مشكلة عدداً لا نهائياً من الحلول، ثم حلت محلها الأدوات الرقمية مثل «فيسبوك» و«ماي سبيس» التي جعلتهم يصنعون لأنفسهم حسابات شخصية متعددة ومتغيرة غالباً أكثر من مرة في اليوم الواحد.

سنجد أن ثلاثة من بين كل أربعة من أبناء الجيل الرقمي يفضلون أن يجدوا طرقاً جديدة لإنجاز أعمالهم. إنهم يصرون على أن يبتكروا في العمل وأن يضيفوا قيمة ويصنعوا فرقاً ويتحدوا الأوضاع الراهنة وفوق كل ذلك أن يفهموا كيف يسهم عملهم في نجاح المؤسسة ككل.

## إعادة النظر في أساليب استثمار المواهب

يبدأ غرس ثقافة التعاون المميزة للجيل الرقمي في عالم العمل مع بداية استخدامهم لأدوات تكنولوجية كالتواصل عبر الشبكات الاجتماعية. لا بد للمؤسسات أن تتغير بعمق لتتكيف مع أسلوب الجيل الرقمي في العمل، ولكي تنتصر في الحرب من أجل اجتذاب المواهب، من الضروري أن تعيد النظر في الطريقة التي تتعامل بها مع أبناء جيل الإنترنت بدايةً من أول

اتصال معهم وحتى بعد أن يتركوا المؤسسة. لقد انتهت صلاحية النموذج القديم لتطوير الموظف: التوظيف ثم التدريب ثم الإشراف ثم الإبقاء على الموظف. أما النموذج الأنسب للرئيس والمرؤوس في إطار هذا الجيل فهو: المبادرة ثم التنفيذ ثم التعاون ثم التطوير. يعكس هذا النموذج الطبيعة التبادلية للعلاقة، وقواعد الجيل الرقمي بشكل أفضل.

مع انضمام جيل الإنترنت لقوة العمل، ستتغير معتقداتنا حول الموهبة والعمل. لهذا:

- صمِّم أنظمة عمل تتناسب مع القواعد الثماني للجيل الرقمي. تَعَامَل مع ثقافتهم وسلوكهم على أنها الثقافة الجديدة للعمل.

- أَعِدِ النظر في مفهومك عن السلطة. كن قائداً جيداً (بمعنى أن تدرب، وتقدم المشورة، وتُيَسِّر العمل، وتُمَكِّن الموظفين)، لكن لا بد أن تتفهم أنك في بعض المواقف ستجلس في موضع الدارس، بينما يكون الموظف من الجيل الجديد هو المعلم. يحتاج أبناء الجيل الرقمي إلى كثير من الإفادات الراجعة، ولا بد أن يكون التقدير صادقًا وحقيقياً.

- أعِدِ النظر في نظام التوظيف، وبادر ببناء العلاقات. لا تهدر الأموال في الإعلان عن طلب المواهب بل استخدم شبكات التواصل الاجتماعي الموثوق بها للتأثير في الشباب وبناء سمعة طيبة لمؤسستك.

- أَعِدِ النظر في نوعية التدريب الذي تقدمه ومن المهم أن يكون تدريباً مستمراً. لا تُعَوِّل على برامج التدريب التقليدية المنفصلة عن العمل.

قدم محتوى تعليمياً قوياً لكل الوظائف ولكي تحقق هذا شجع الموظفين على التدوين في المدونات.

- فَكِّر كيف يمكنك أن توظف شبكات التواصل الاجتماعي بدلاً من منعها. إن الأدوات التكنولوجية الحديثة مثل: الموسوعات الإلكترونية، والمدونات، وشبكات التواصل الاجتماعي، وتكنولوجيا الحضور عن بعد، والوسْم، وأسلوب ترشيح البيانات التعاوني، وأنظمة تحديث البيانات الأوتوماتيكية، كل هذه الأدوات يمكن أن تكون عاملاً جوهرياً لرفع كفاءة الأداء في مكان العمل الجديد.
- أَعِدِ النظر في عمليات الإدارة وصمِّم وظائف وأعمالاً تقوم على التعاون. أَعْطِ موظفي الجيل الرقمي فرصة لِيُحسِنوا استخدام أدوات التعاون من خلال الانضمام لأحد أنشطة الشركة التطوعية.
- أَعِدِ النظر في فكرة الاحتفاظ بالموظف، وابنِ علاقات تدوم. اصنع شبكة علاقات تجمع فيها الخريجين الجدد واضمم الموهوبين إلى شبكة أعمالك إن لم تستطع تعيينهم داخل المؤسسة نفسها؛ فنماذج الأعمال القائمة على العلاقات الشبكية تعمل بنجاح.
- أَطْلِق العنان لرأس مالك من موظفي جيل الإنترنت. أنصت لهم واجعلهم في مقعد القيادة جنباً إلى جنب معك عندما تصمم أماكن العمل والعمليات وأنظمة الإدارة ونماذج العمل التعاوني.

## جيل الإنترنت مستهلكون مُنتِجون

ما زالت كليات الإدارة حتى اليوم تُدَرِّس أسس التسويق الأربعة التقليدية: المنتَج والسعر والمكان والترويج. لكي تسوِّق منتجاً ما بشكل فعال، لا بد

أن تصنعه أولاً وتحدد ملامحه ومميزاته، ثم تحدد سعره، ثم تنتقي الأماكن التي تبيعه فيها، ثم تبدأ في عملية الترويج بقوة من خلال الإعلانات والعلاقات العامة والبريد المباشر إلخ. أنت في هذه الحالة المتحكم الوحيد في الرسالة وما على المستهلك إلا أن يستمع إليك ويشتري المنتج. لقد تغيرت قواعد هذه اللعبة مع جيل الإنترنت لأن المستهلكين من هذا الجيل ما عادوا يقبلون أن يسلكوا هذا الطريق ذا الاتجاه الواحد، وبخاصة أنهم اعتادوا التواصل الذي يسري في اتجاهين منذ الطفولة. لا يستجيب هذا الجيل فقط لقوة الإعلان، بل هو أكثر خبرة من الأجيال السابقة في ترشيح أو إعادة إرسال أو منع الإعلانات غير المرغوب فيها، وفوق ذلك يمكنه أيضاً أن يقارن المنتج بغيره من المنتجات المماثلة، ولديه العديد من المصادر ليحصل على ما يريد من المعلومات بما في ذلك من ينتقدون المؤسسة ومنتجاتها وخدماتها.

عندما يذهب أبناء الجيل الرقمي للتسوق، فإنهم يتسوقون وفقاً للقواعد الثماني. ليس هذا فحسب، بل إنهم يتحرَّون عن المنتج على الإنترنت مواصفاته وسعره قبل أن تطأ أقدامهم أرض المتجر. وهم يتوقعون تعدد الخيارات المتاحة إضافة إلى خدمة فائقة السرعة بل ومقتنعون بضرورة احتواء المنتج على شيء من الترفيه والتسلية. كما أنهم لا يرضون بمنتج ذي مواصفات موحدة للجميع يمكن شراؤه من أماكن محددة وفي أوقات محددة، بل إن ما يرضيهم هو المنتج المناسب لظروف كل منهم في المكان والوقت المناسبين لهم وبالطريقة التي يريدونها. لم يعد هناك وجود بينهم لنموذج المستهلك السلبي الذي يستمع فقط لما يقال في وسائل الإعلام. إنهم ليسوا مستهلكين فقط بل إن بعضهم يتحمس للمساهمة في تطوير العلامة التجارية.

## من مستهلكين إلى منتجين

بفضل تطور شبكة الإنترنت أصبح من الممكن للشركات في كل الصناعات تقريباً تحويل مستهلكي منتجاتهم إلى منتجين،أو بمعنى آخر إلى «مستهلكين إيجابيين». يحدث هذا عندما يشترك المنتِج والمستهلك في ابتكار المنتجات والخدمات بشكل مستمر. في الماضي كان من السهل على الشركات أن تتجاهل أو حتى تقاوم إبداعات العملاء التي لا تتناسب مع نموذج العمل والأنظمة الداخلية لديها. أما اليوم فالشباب يتعامل مع العالم على أنه مكان للابتكار وليس للاستهلاك، ولذلك سيتجاهلون المنتجات التي يرفض صانعوها تقبل تعديلاتهم ويتجهون إلى المنتجات التي تسمح لهم بالإسهام في إنتاج السلع والخدمات التي يستهلكونها، وبطبيعة الحال سيتبادلون الخبرات حول إبداعاتهم.

الاستهلاك الإيجابي مظهر من مظاهر المجتمعات القائمة على الاهتمامات المشتركة التي يعمل الأفراد داخلها معاً لحل مشكلة أو تطوير منتج أو خدمة ما. واليوم لدينا من التكنولوجيا في الإعلام ووسائل التعاون الجماعي ما يسمح لهؤلاء الأفراد بالعمل والازدهار، وإن كانوا مبدعين بما يكفي سيطلبهم الآخرون ويصبحون منتجين بين عشية وضحاها. وتستمر فرص ازدهارهم كلما تطورت الشبكات والمدونات والموسوعات وغيرها من الأدوات الأقل انتشاراً مثل برامج تعديل الفيديو المنخفضة السعر.

## أبجديات التسويق الجديدة

يقود جيل الإنترنت عملية إعادة صياغة مبادئ التسويق وهذه المبادئ الجديدة كالتالي: «المكان + العلامة التجارية + التواصل + الاكتشاف + الخبرة». وهي تعني ببساطة أن أبناء جيل الإنترنت يريدون شراء المنتج في

الوقت والمكان الذي يريدون، وأنهم سيسهمون في تشكيل العلامة التجارية والمنتج، ولن يتحملوا أية محاضرات مهما كانت لطيفة وسيحل التواصل والحوار المتبادل محل الإعلانات التقليدية كما ستكون النزاهة، كما هو الحال في أي علاقة، أحد الأسس الرئيسة التي تقوم عليها العلامة التجارية التفاعلية الجديدة، وبما أن أبناء الجيل الرقمي يتحرُّون عن المنتج وسعره على الإنترنت، فسوف يفاوضون في السعر، وهذا يسمى اكتشاف السعر. وأخيراً فإنهم يتوقعون أن يزودهم المنتج بخبرة قيِّمة.سوف تكتشف في ثقافة الجيل الرقمي وخبراتهم كمستهلكين، قيم القرن الحادي والعشرين وعلاقاته والنموذج الجديد لتسويق مؤسستك. فيما يلي سبعة إرشادات لخططك التسويقية حسب المبادئ الجديدة:

1 ـ لا تركز على عملائك بل أشرِكهم معك. اجعل منهم منتجين لمنتجاتك وخدماتك. فالشباب يرغب في التعاون معك في الإبداع. دعهم يُعَدِّلوا قيمة منتجك، وانفتح عليهم بمنتجاتك وخدماتك.

2 ـ لا تبتكر منتجات وخدمات بل ابتكر خبرات جيدة للمستهلك. قدم عروضاً ذات قيمة لتزود المستهلك بخبرة أكثر ثراءً واستخدِم الإنترنت في نشر قيمتك الجديدة.

3 ـ قلِّل إعلاناتك في وسائل الإعلام التقليدية. فمعظم إعلانات التليفزيون والإذاعة والإعلانات المطبوعة إهدار للوقت والطاقة والحبر والمال. وجِّه نفقات التسويق إلى الوسائل الرقمية.

4 ـ طوِّر استراتيجياتك بحيث تتكامل مع شبكات التأثير. فمفاتيح التسويق الثلاثة للوصول إلى أبناء هذا الجيل هي: الحديث المباشر ثم الحديث المباشر ثم. . . الحديث المباشر!

5 ـ أَعِدِ النظر في مفهومك عن علامتك التجارية فهي لم تعد مجرد وعد أو صورة أو شعار بل الأجدر أن تتعامل معها على أنها علاقة جادة.

6 ـ اجْعَلِ النزاهة جزءاً لا يتجزأ من تكوين شركتك وحملاتك التسويقية. فالأمانة ومراعاة الآخرين والمسؤولية والشفافية هي أسس الثقة عند الجيل الرقمي. كن صادقاً ونزيهاً في كل شيء تفعله.

7 ـ اجْعَلْ جيل الإنترنت هو محور حملاتك التسويقية. ويجب التأكيد ثانيةً على أن أسس التسويق الأربعة التقليدية: المنتج والمكان والسعر والترويج لم تعد كافية للتعامل مع مستهلكي المستقبل. استبدل بهم الأبجديات الجديدة للتسويق: المكان والعلامة التجارية والتواصل والاكتشاف، والخبرة.

## جيل الإنترنت وعائلاتهم

نشأ جيل الإنترنت في بيوت ديمقراطية، حيث كان لكلمتهم وزن في العائلة. وقد وجدوا حريتهم الكبرى داخل البيت وبخاصة على الإنترنت، فالأبوان يتحكمان في كل ما هو خارجي لخوفهم على الأبناء، أما الأبناء فبمجرد أن يدخلوا إلى عالم الإنترنت من الهاتف الجوال أو أي وسيلة أخرى، فإنهم يذهبون إلى أي مكان يريدون. وهذه الحرية التي يجدونها على الإنترنت جعلتهم أكثر قرباً من أبويهم، فلم يعد هناك داعٍ للتمرد ولكن هذا يعني أيضاً أن جزءاً كبيراً من تربيتهم كان خارج نطاق نفوذ الأسرة، لأن معظم الآباء والأمهات لا يعلمون على الأقل في البداية ماذا يفعل أبناؤهم على الإنترنت مما يجعل الأبوين أمام تحدٍّ كبير، لأن مخاطر سعي المراهق إلى الاستقلال لم تعد في الخارج فقط بل انتقلت إلى العالم الذي يتعامل معه على الإنترنت أي داخل بيت العائلة أو على هاتفه الجوال

في أي مكان. وتشير الدراسات إلى أن هذا الجيل «عائلي التوجُّه» سيؤسس عائلات منفتحة تستطيع التعامل مع التحديات التي يواجهها الأبناء عندما يستكشفون عالم الإنترنت.

## سبعة إرشادات من أبناء الجيل الرقمي لآبائهم

1 ـ **ضع رؤية للعائلة**: حقِّق نوعاً من التواصل المتفتح متعدد الاتجاهات، وابنِ ثقةً متبادلة واحترم مفهوم السُّلطة المرن.

2 ـ **تفاعَل**: اشترِك معهم فيما هو أبعد من مجرد أنشطة الحياة اليومية للعائلة، واجْعَلْ على رأس أولوياتك قضاء وقت خاص معهم.

3 ـ **خاطِب احتياجات كل طفل على حدة**: هيِّئ البيئة والفرص المناسبة للتعامل مع كل طفل بالأسلوب الذي يلائمه.

4 ـ **حقِّق توازناً واعياً بين العمل والحياة الخاصة**: عليك أن تدرك التغييرات التي يمكنك القيام بها وتوليها واحدة تلو الأخرى.

5 ـ **تبادل خبراتك الأبوية مع الآباء الآخرين**: احترم الاختلاف وكَوِّن مجموعة من الآباء لتتعاونوا وتتشاركوا الخبرات أثناء تربيتكم للأبناء، فسيجعل ذلك حياتك وحياتهم أكثر ثراءً.

6 ـ **دع الأطفال على سجيتهم**: تتبَّع إشاراتهم، واستثمر اهتماماتهم التلقائية وحفِّزهم ليتعلموا متعة الاكتشاف.

7 ـ **العب**: شارِكْهم ألعابهم واضحك من قلبك على دعاباتهم وتصرفاتهم البريئة.

## دفاعاً عن المستقبل

جيل الإنترنت قادر على تغيير كل كيان داخل المجتمع إلى الأحسن وقد بدؤوا بالفعل في تطبيق استراتيجيات ورؤى جديدة تماماً فيما يتعلق بطريقة إدارة المؤسسات والحكومات. هذا الجيل قادر على التعلم والعمل معاً وتوفير قيمة حقيقية لمؤسساتهم ولأنفسهم، والتأثير على جميع الجوانب الاقتصادية والسياسية في مجتمعاتهم. باختصار: هذا الجيل قادر على تغيير العالم.